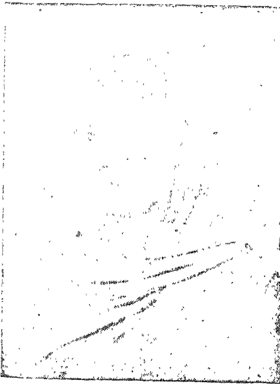


"بہبودیٔ اطفال کا مرکز ایک ایسا ہتھیار ہوگا جس سے ہم بیماریوں کا مقابلہ کرسکیں گے"

"ہمارا سفر طویل اور کٹھن ہے ہمیں اپنی منزل مقصود پر پہونچنے سے پہلے کئی موانعات اور دقتوں پر قابو پانا ہوگا ہمارے قایم کئے ہوئے مرکز اصل میں ہمارے کام کی ابتداء ہیں ہمیں اس مملکت کے بسنے والوں کی حقیقی خدمت انجام دینے کے فرائض سے عہدہ برآ ہونے کے لئے ایسے کئی مرکز قایم کرنے پڑیں گے۔ یاد رکھئے بہبودیٔ اطفال کا مرکز جو قایم کیا جائے گا ہمارے لئے ایک ایسا ہتھیار ہوگا جس کی مدد سے ہم موت اور مختلف بیماریوں کا مقابلہ کرسکیں گے۔ ان مرکزوں کے علاوہ ہمیں مکمل شفاخانوں، زچگی خانوں اور جراحی کے مرکزوں کی ضرورت ہے جہاں مختلف بیماریوں کی روک تھام اور علاج کا معقول انتظام ہو"



محترمہ شہزادی نیلوفر فرحت بیگم صاحبہ

شہزادی محترمہ کے ان ارشادات کی روشنی میں ہم اس جماعت امداد طبی برائے خواتین و اطفال کے آئندہ لائحہ عمل اور طریقہ کار کو واضح پاتے ہیں اس جماعت کے اغراض و مقاصد جس نصب العین کی طرف لے جاتے ہیں وہ دوگونہ ہیں ایک تو یہ کہ یہی آبادی کو جس کا بہت بڑا طبقہ فلاکت زدہ ہونے کی وجہ سے آئے دن بیماریوں سے مقابلہ کی سکت نہیں رکھتا معقول طبی امداد بہم پہنچانا ہے جس میں خواتین کی زیر نگرانی دواخانوں اور وارڈز کا قیام، بہبودیٔ اطفال اور امومت کے مراکز اور زچگی خانوں کی تعمیر وغیرہ شامل ہیں خوش حال طبقوں کے ان افراد کی جو رضاکارانہ خدمات کا جذبہ رکھتے ہیں طبی تدریس کا انتظام اور اس طرح لیڈی ڈاکٹروں اور نرسوں کی تعداد میں اضافے کے ساتھ رضاکارانہ طبی جماعت کا قیام۔ اس جماعت کے مقاصد کے یہ دو پہلو ہماری قومی تعمیر جدید کے سنگ بنیاد ہیں اس جماعت نے اپنے کام کا آغاز مراکز بہبودیٔ اطفال کے قیام (جو لال دروازہ، دلاور گنج اور مشیرآباد میں قایم ہوچکے ہیں) اور ان میں خون کی کمی کے علاج کا بندوبست کرکے کیا ہے جس سے پتہ چلتا ہے کہ اس جماعت نے طبی خدمت کے صحیح راستہ پر اپنا قدم اٹھایا کیونکہ زچاؤں میں خون کی کمی دو نسلوں کی تباہی کا موجب ہے زچہ اور بچہ کے بچانے کا یہ اہتمام اگر وہ وسیع پیمانہ پر ہو تو ہماری قومی اموات کے بہت بڑے فی صد کو گھٹانے کا موجب ہوگا۔

ہمیں اس جماعت کے نیک مقاصد میں کامیابی سے انکار نہیں اس لئے کہ جماعت کے چلانے والوں میں خلاق دماغ، بے لوث کارکن اور جذبۂ ہمدردی رکھنے والی کئی ہستیاں موجود ہیں۔

ایڈیٹر



صحت کے خطرات

سڑک کی سرخ روشنی کی طرح صحت و تندرستی کی شاہراہ میں بھی خطرے کی کچھ روشنیاں ہیں، ان کے ذریعہ سے ہمیں قدرت آنے والے خطرات سے وقت سے پہلے ہی متنبہ کر دیتی ہے، لیکن اس کے باوجود ہم قدرت کے اشارہ کو خاطر میں نہیں لاتے تو مختلف امراض کا شکار ہو جاتے ہیں جس طرح بارش سے پہلے آسمان پر بادل چھا جاتے ہیں اسی طرح ہمارے جسم میں مرض کے حملے سے پہلے کچھ علامتیں نمودار ہوتی ہیں، اگر ہم شاہراہ صحت کی ان سرخ روشنیوں کو نظر انداز نہ کریں اور ان علامتوں کو آنے والی مصیبتوں کا پیش خیمہ سمجھ کر ان کے تدارک کی کوشش شروع کر دیں تو بہت سے امراض سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔ اگر ہم بیماریوں کے معاملے میں بے پروائی اور سہولت پسندی سے کام نہ لیں اور بالکل ابتدا ہی میں ان سے پیچھا چھڑا لیں تو ان کی لمبی اور خرچناک مصیبتوں سے بچ سکتے ہیں۔ ہم بیماری کی تکلیفیں صرف اس لئے جھیلتے ہیں کہ اس کی ابتدائی علامتوں کی پروا نہیں کرتے اور اس وقت تک علاج کی طرف سے تغافل برتتے ہیں جب تک مرض کا علاج آسان نہ ہوا کرتا ہے۔

ایک شخص اپنے اندر کوئی غیر معمولی تبدیلی محسوس کرتا ہے لیکن وہ اسے نظر انداز کر دیتا ہے، اس کا عارضہ ترقی کرتا ہے اور خطرے کی علامت زیادہ نمایاں ہو جاتی ہے لیکن اس کے خلاف وہ کوئی اقدام نہیں کرتا حتی کہ مرض کا آہنی پنجہ اسے اپنی مضبوط گرفت میں لے لیتا ہے تو اس وقت وہ معالج کی امداد کا طالب ہوتا ہے، حالانکہ ابتدا ہی میں توجہ کی جائے اور خطرے کی روشنی ظاہر ہوتے ہی معالج سے مشورہ لیا جائے اور اس کی ہدایات پر یا کم سے کم حفظ صحت کی ابتدائی تدابیر پر عمل کیا جائے تو بہت سی مصیبتوں اور لمبے علاج کے غیر ضروری اخراجات سے نجات حاصل ہو سکتی ہے۔

بیماریوں سے بچانے میں حفظ ماتقدم کے اصول [illegible]

احکام و ضوابط پر عمل کرنے کی وجہ سے ان کا دائرہ اثر بتدریج کم ہو رہا ہے۔ مرض کے حملے کے بعد اس کا تریاق تلاش کرنے سے بہتر یہ ہے کہ زندگی اصول صحت کے مطابق بسر کی جائے۔ حفظ ماتقدم کو روزمرہ کے معمولات میں داخل کر لیا جائے۔ شاہراہ حیات کے سرخ خطرات کو نظر انداز نہ کیا جائے۔ مرض سے بچنے کے لئے اس کے مندرجہ ذیل ابتدائی علامات و عوارض کے اسباب کو شروع ہی میں رفع کرنے کی کوشش کی جائے۔

درد سر

جسم کے کسی حصے میں کوئی خرابی واقع ہو درد سر اس کی ایک ناگزیر علامت ہے۔ ہضم کی ہر قسم کی خرابی، آنتوں کا فعل درست نہ ہونا، قبض ہونا، آنکھوں کا تھک جانا، خون کی کمی، بخار کے زہریلے مادے کا خون میں شامل ہو جانا، بند جگہ اور غیر صحت بخش ماحول میں کام کرنا، یا کسی دماغی بیماری یا عصبی کمزوری میں مبتلا ہونا، یہ درد سر کے چند عام اسباب ہیں۔ اور ان کا تدارک نہ کیا جائے تو دیر یا بدیر خطرناک امراض میں مبتلا ہونا، یہ درد سر کے چند عام اسباب ہیں اور ان کا تدارک نہ کیا جائے تو دیر یا بدیر خطرناک امراض میں مبتلا ہو جانے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ درد سر کا علاج یہ نہیں ہے کہ کوئی مخدر یا درد کو دبا دینے والی دوا کھا لی جائے۔ وقتی طور پر درد زائل کرنے والی دوائیں صرف شدید حالات میں کارآمد ہوتی ہیں اور ان کا فائدہ وقتی ہوتا ہے عام حالات میں بھی اگر انھیں پر بھروسہ کیا جائے تو اس کا نتیجہ اصل مرض کی زیادتی کی شکل میں رونما ہوتا ہے۔ درد سر بجائے خود کوئی مرض نہیں ہے بلکہ یہ نظام جسم میں کوئی بڑی خرابی پیدا ہو جانے کی ایک علامت ہے اور اس کا صحیح علاج یہ ہے کہ اس خرابی کو دور کرنے کی کوشش کی جائے۔

طبیعت کی سستی

کسی مرض کا پورے طور پر حملہ ہونے سے پہلے طبیعت گری گری سی رہتی ہے اور اس کے ایک دو دن کے بعد اصل مرض رونما ہوتا ہے۔ اگر طبیعت [illegible]

روکا جا سکتا ہے یا کم سے کم اس کے حملے کو ہلکا کیا جا سکتا ہے۔ لیکن اکثر اشخاص اس کی پروا نہیں کرتے اور اس وقت تک انھیں بیمار ہونے کا یقین ہی نہیں ہوتا جب تک مرض کا شدید حملہ نہ ہو جائے۔

تکان

تکان کی حالت میں آپ اتنا کام نہیں کر سکتے جتنا آپ تازہ دم ہونے کی حالت میں کر سکتے ہیں۔ تکان دراصل اس بات کی علامت ہے کہ آپ کے جسم کی مشین کا تیل بڑی حد تک خرچ ہو گیا ہے اور اگر آپ اس مشین سے کام لینے کا سلسلہ بدستور جاری رکھیں گے تو جسم کا بقیہ محفوظ تیل بھی جلد ختم ہو جائے گا اور اس کے ساتھ گاڑی رک جائے گی یعنی آپ کی قوتیں جواب دے دیں گی۔ انسان کی طاقت لامحدود نہیں ہے اس سے احتیاط کے ساتھ عمر بھر کام لیا جا سکتا ہے، لیکن اس کو صرف کرنے میں اسراف اور فضول خرچی سے کام لیا جائے تو یہ زیادہ دن ساتھ نہیں دے سکتی، قوتوں کی فرسودگی کی وجہ سے انسان آسانی سے مرض میں مبتلا ہو جاتا ہے اور اس کی زندگی مختصر ہو جاتی ہے۔ اپنی بساط سے زیادہ محنت کرنا اور تکان کی حالت میں مسلسل کام میں مشغول رہنا صحت کے لئے نہایت مضر ہے اور ذرا سی محنت سے تھک جانا اس امر کی علامت ہے کہ جسم کے نظام میں نقص پیدا ہو گیا ہے خطرات سے بچنے کے لئے اس نقص کو تلاش کرنا اور اس کا جلد سے جلد تدارک کرنا ضروری ہے۔

بے خوابی

بے خوابی اور آرام کی نیند نہ آنا دماغ اور جسم کے مریض ہونے کی ابتدائی علامتوں میں سے ایک اہم علامت ہے۔ اگر اس عارضے کو اپنی حالت پر چھوڑ دیا جائے اور اس کی پروا نہ کی جائے تو اس سے نہایت خطرناک نتائج رونما ہو سکتے ہیں۔ صاف اور تازہ ہوا کی کمی، سونے کے کمرے میں کافی ہوا کا گزر نہ ہونا، ناکافی ورزش، رات کو کھانا کھا کر فوراً بستر پر پڑ جانا، رات گئے دیر تک مطالعہ اور دماغی محنت میں مصروف رہنا، بہت زیادہ تکان، صحت کی خرابی، درد، یہ ایسے اسباب ہیں جن سے اکثر نیند میں خلل واقع ہوتا ہے اور نیند کی خرابی صحت کی مزید خرابی پر منتج ہوتی ہے۔ دماغی امراض، عصبی کمزوری، زندگی کے معمولی مسائل کو ضرورت سے زیادہ اہمیت دینے اور ہر وقت فکر و غم میں مبتلا رہنے کی عادت یہ اسباب بھی انسان کو آرام سے سونے نہیں دیتے۔

بے خوابی کے اسباب نفسانی ہوں یا جسمانی ہوں اس کے علاج [illegible]

زمانۂ جنگ میں جدید تحقیقات کی ترقی!

کیڑوں کے خلاف انسدادی مہم

(از پروفیسر اے۔ ایم لو)

[illegible] اور تقسیم کرتے ہیں۔ پیو پلیگ اور دیگر بیماریاں پھیلاتا ہے۔ جوئیں ٹائفس پھیلاتی ہیں مچھر [illegible] بیماریاں پھیلاتی ہے۔

[illegible] بیماریاں پھیلانے والے کیڑوں کو کم کرنے میں بہت کچھ کام کیا ہے لیکن گرم ممالک میں بالخصوص [illegible] ابھی تک جامہ عمل نہیں پہنایا جا سکا۔ اندازہ لگایا گیا ہے کہ کم از کم ۳۰ لاکھ انسان ہر سال [illegible] کی تعداد تو ایک کروڑ کے قریب ہوئی ہے۔

[illegible] ہو سکتا ہے کہ کیڑے بالخصوص جوئیں بہت بڑھ جاتی ہیں۔ ٹائفس کی وبائیں پھوٹ [illegible] ہلاک ہو جاتے تھے توپ و تفنگ سے بھی کام نہیں لے سکتے تھے۔ موجودہ جنگ عظیم میں کیڑوں کی [illegible] اور اب کہا جا سکتا ہے کہ وہ زمانہ بالکل قریب ہے جب انسان کے ننھے دشمنوں یعنی کیڑوں کا بھی اسی طرح مکمل خاتمہ [illegible] انسان کو بھی بہت ... اور دوسرے درندوں سے نجات مل گئی ہے۔

[illegible] ہو گا جس کا پورا نام ڈائیکلورو ڈائی فینائل ٹرائی کلورو ایتھین ہے مگر جس کا مقبول عام مخفف ڈی ڈی ٹی ہے [illegible] کو ختم کر دیتی ہے ... انسان یا گھریلو جانوروں کے لئے بالکل بے ضرر ہے اور جلد پر کوئی خراش بھی پیدا [illegible] خصوصیت یہ ہے کہ وہ بہت عرصہ تک باقی رہتی ہے جو شخص دوائی لگے ہوئے کپڑے پہنے گا وہ کم از کم دو ماہ کے لئے محفوظ رہے گا [illegible] جس کمرے میں ... استعمال کیا جا سکتا ... تین ماہ کی مدت تک مچھر اور مکھیاں زندہ نہیں رہ سکیں گی ان کو کوئی نقصان نہیں ... [illegible] کا عمل شروع ہو چکا ہے اور اس حقیقت سے آزمائی جس میں ۲ ماہ قدیم فوجیں مبتلا چلی آئی ہیں۔

[illegible] کیڑوں کے خلاف ایک اور طاقتور ہتھیار جسے ترقی دی جا رہی ہے "ڈیری ون" گیس ہے۔ گیس جو کہ معمولی بادل ہے بھی سیال ہوتی ہے اور اس لئے ایک جنگ سازی [illegible] "ڈیری ون" خود تو بہترین کرم کش نہیں ہے لیکن دوسرے حشرات کش دوا کے لئے ایک بہترین محلول ہے اور اس امتزاج سے جو نتیجے ہوا ہے وہ ترقی دی جا رہی ہے [illegible] ایک آلہ ہے جس میں اس کا لطیف ذرہ ہوتے ہیں جو بہت دیر تک فضا میں معلق رہتے ہیں اور ہوا رسانی کے ذریعہ کمرہ یا خیمہ کے ہر حصہ میں پہنچ جاتے ہیں جب [illegible] "فریئی اون" انسان کے لئے بالکل بے ضرر ہوتی ہے۔ گرم ممالک میں تمام ہی ہوائی جہاز ... دنیا کے تمام ساتھ سفر کرتے ہیں اور ایسے [illegible] بھی چھڑکا جا سکتا ہے جہاں مچھر پیدا ہوتے ہیں کیونکہ یہ تیل سے کہیں زیادہ مؤثر ہوتی ہے۔ پیشگوئی کی جا سکتی ہے کہ جنگ کے بعد [illegible] بیماریاں پھیلانے والے تمام ہوائی جہازوں میں ہوا باقاعدہ چھڑکی جایا کرے گی تاکہ مچھر ایک جگہ سے دوسری جگہ منتقل نہ ہو پائیں۔

جاڑے کا لباس

سردی کا موسم آگیا۔ بلند پہاڑی مقامات اور شمالی ہند میں اس کا اثر زیادہ ہوتا ہے اور ہر جگہ یخ بستہ ہوائیں کپکپاتی آتی رہتی ہیں۔ امیروں کا تو خیر پوچھنا نہیں۔ ان کو اس موسم سے خاص لگاؤ ہے۔ ان کے ہاں گرم کپڑوں اور پشمینوں کی کمی نہیں۔ مقوی اور مرغن غذائیں بے حد و حساب مہیا ہوتی ہیں۔ آرام دہ نرم و گرم بستروں اور شالوں کی کثرت سے وہ جاڑوں کے ایام کے منتظر رہتے ہیں۔ بلکہ موسم گرما میں بھی اسے نہیں بھولنا چاہتے۔ وہ شملہ۔ دارجلنگ۔ مسوری و نینی تال جیسے پہاڑوں پر جا کر لطف اٹھاتے ہیں۔ لیکن غریبوں اور متوسط الحال لوگوں کے لئے یہ زمانہ صبر آزما اور تکلیف دہ ہوتا ہے۔ غریب بیچارے جاڑے کے نام سے کانپ جاتے ہیں اور متوسط الحال لوگ جاڑے کی آمد سے اس لئے گھبراتے ہیں کہ کافی گرم بستر اور لباس اگر فراہم نہ ہو سکے تو بال بچوں کی بیماریوں کا جنجال گھیر لیتا ہے اور اس سے گلو خلاصی مشکل ہو جاتی ہے۔ گرمی میں تو یہاں وہاں پڑ رہے۔ ہلکا پھلکا لباس ہوا پہن لیا۔ زیادہ فکر کی ضرورت نہیں پڑتی۔ مگر جاڑے کے اثرات سے بچنے اور بالخصوص بچوں کو اس سے بچانے کے لئے گھر والی خواتین کو پہلے ہی سے فکر کرنی پڑتی ہے۔ پہلے دنوں کی بات اور تھی۔ گرم کپڑے دوسرے ممالک سے بکثرت آکر کوڑیوں کے مول بکتے تھے۔ ہندوستانی پشمینے بھی مقابلتاً ارزاں ہی تھے۔ لوگ بآسانی گرم لباس ہر وقت تیار کرا کے اپنی اور بچوں کی جانوں کی حفاظت کا انتظام کر لیتے تھے۔ مگر جب سے یہ جنگ عظیم چھڑی ہے کپڑوں کی گرانی کا کیا پوچھنا ہے۔ گرم کپڑوں کی بات تو پھر دور رہی۔ اور یہ ضرورت ایسی غور طلب ہے کہ اس سے چشم پوشی نہیں کی جا سکتی۔ اور موقع پر ٹالا نہیں جا سکتا۔ جس طرح بھی ہو سکے گرم لباس مہیا کرنا ہی پڑتا ہے۔ متوسط الحال طبقہ بھی کافی لباس جسم میں نہ ہونے کی وجہ سے ٹھنڈ لگ کر جو سردی کی بیماریاں لگ جاتی ہیں۔ ان کی وجہ سے جو گنا روپیہ اٹھتا ہے۔ اور جو روپیہ گرم لباس سے بچا کر رکھنے کی کوشش کی جاتی ہے۔ اس سے بہت زیادہ دواؤں اور ڈاکٹروں کی فیسوں میں صرف ہو جاتا ہے۔ بعض اوقات کم سن لڑکیاں وضع داری قائم رکھنے کو گرم اور موٹے لباس سے نفرت کر کے ریشم اور ساٹن پر اکتفا کرتی ہیں۔ جس کی بنا پر یہ اکثر دہشت کھانسی اور زکام میں مبتلا ہو جاتی ہیں۔

جاڑوں کے موسم میں اگر کافی گرم لباس پہنا جائے تو کوئی بیماری نہیں ہوتی۔ پانی بھی اس زمانے میں ہاضم اور صحت بخش ہوتا ہے۔ پس اس موسم سے مقابلہ کرنے کے لئے گرم کپڑوں کی تیاری لازمی ہے۔ پشمینے۔ کشمیرے۔ دوشالے اور اس قسم کے دوسرے کپڑے اس وقت بے حد گراں ہو گئے ہیں۔ اگرچہ آپ اخباروں میں گورنمنٹ کی کنٹرول کردہ قیمت پر ارزاں گرم کپڑوں کا اشتہار دیکھتی رہتی ہیں۔ مگر عام طور سے کنٹرول شدہ قیمت پر گرم کپڑے دستیاب نہیں ہوتے اور جہاں کپڑوں کے انبار دوکانوں میں نظر آتے تھے اب قیمت پر کنٹرول ہو جانے کی وجہ سے نہ معلوم سب کے سب کپڑے کدھر غائب ہو گئے ہیں کہ جہاں آپ نے تقاضا کیا جواب ملیگا کہ چیزیں ختم ہو گئیں۔ آپ اصرار کریں گی کہ چند روز ہوئے یا صرف کل پرسوں ہی میں نے اخبار میں لسٹ دیکھی۔ جواب ملیگا کہ سب مال بک گیا۔ صاحب! اخبار دیکھ کر لوگ ٹوٹ پڑے اور سارا مال دو گھنٹوں میں صاف ہو گیا۔ اسی طرح ان کی دوکانوں پر موٹے موٹے حرفوں میں یہ اشتہار نظر آئے گا کہ یہاں کنٹرول قیمت پر بکتا ہے۔ مگر اندر جا کر دیکھئے تو آپ کو اول تو حسب دلخواہ کوئی اون ملیگا ہی نہیں اور جو ملیگا بھی تو کوئی دو اونس کا لچھا کہیں ایک اونس۔ نہیں اس سے زیادہ غرض آپ کی ضرورت کے مطابق مقدار میں ایک قسم کا اون کبھی نہیں ملے گا کہ آپ خرید کر اپنے ہاتھوں سے کچھ تیار کر لیں۔ مگر انہی دکانوں میں تھوڑا اون ایسا بھی دکھلائیں گے جو کنٹرول قیمت سے دوگنی قیمت ہوگی۔ اور آپ کی ضرورت کے مطابق بھی ہوگا ناچار آپ کو وہی خریدنا پڑے گا۔ مگر وہ بھی محدود مقدار میں اب بتلائیے کہ آخر یہ اشد ضرورت پوری کرنی ہے یا نہیں۔ چنانچہ متوسط حیثیت کے لوگ کپڑوں سے محروم رہ جاتے ہیں۔ لیکن ایک طریقہ سے یہ ممکن ہے کہ اگر روئی اندر دیگر گہرے رنگ کے کپڑوں میں واسکٹ کوٹ اور صدریاں سلوا لی جائیں تو یہ کم خرچ بھی تیار کی جا سکتی ہیں اور جسم بھی سردی سے محفوظ رہ سکتا ہے۔ چھوٹے بچوں کے لئے بڑے بچوں کے کرتے قمیص اور گرم شلوار سے جو پرانے ہو گئے ہوں پھر نکال کر اس کا لباس تیار کرایا جا سکتا ہے۔ آج کل کوئی گھر ایسا نہیں جہاں سلائی کی مشین نہ ہو۔ پس آپ اگر چاہیں گی تو درزی سے منے کا سوٹ کسی معلوم کپڑے کا تراشوا لیجئے۔ پھر اسی قطع شدہ ٹکڑوں کو دیکھ کر پرانے گرم کپڑوں کا سوٹ خود تراش کر سی لیجئے۔ کم خرچ بالانشین رہے گا۔ پرانے اون کے لباس مثلاً سویٹر کارڈیگن اور کوٹ وغیرہ چھوٹے ہو چکے ہیں۔ انہیں کھول کر دوبارہ بن کر کام میں لائیے۔ بڑے آپ کا ممبروں کے فرق سے نیا بنایا جا سکتا ہے۔ مثلاً پوری آستین کا سویٹر چھوٹا ہو گیا ہے۔ اب اس کو کھول کر عمدہ صابون یا لکس سے دھو لیجئے۔ اس کے بعد نصف آستین والا اپر اور اس سے بنایا جا سکتا ہے۔ اسی طرح کوٹ و جمپر وغیرہ از سر نو تیار کر کے استعمال کے قابل ہو سکتا ہے۔

رضائیوں کے کپڑے بھی نئے نہ ہیں بے حد گراں ہو گئے ہیں اس وقت نئی رضائی تیار کرنا بھی مشکل ہے۔ اس لئے اگر رضائی کا کوئی رنگین یا خوشنما کپڑے کا گرد پوش رنگ خراب ہو جائے تو روئی وغیرہ نکال کر دوسرے رنگ میں رنگا کر دھوبی سے دھلوا کر پھر استعمال ہوگا۔ اور خرچ بھی زیادہ نہ ہوگا۔ سفید یا خوبصورت پھولدار کریپ کے غلاف بھی بنائے جاتے ہیں۔ ان پر گرد پوش ڈال کر اس کی خوبصورتی کو بچا کر کوئی بھی صرف نہیں کرتے نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ سال دو سال میں میلا ہو کر بدنما نظر آنے لگتا ہے۔ اب اس کو کھول کر دھلوا لیجئے اور سلائی دھلائی کے اخراجات کے علاوہ دوبارہ نئے خوبصورت پلنگ پوش کا سا لباس ہو جاتا ہے۔ ان حالتوں میں اگر آپ کے پاس پرانی ریشمی ساڑی ہو تو اس سے رنگین ریشمی ساڑی کی بدولت رضائی کا گرد پوش بنایا جا سکتا ہے۔ صرف محنت سے کام چل جاتا ہے۔ اور تھوڑی سی محنت سے خوب تیار ہو گیا تو اس میں لے کر دوسری طرح کا ریشمی دیدہ زیب لحاف بن جاتا ہے اور اس گرانی میں متوسط الحال لوگوں کو کافی بچت ہو جاتی ہے۔ بینکٹ اگر گرمیوں میں ہمیشہ صندوقوں میں تہ لگا کر رکھے جائیں۔ در حفاظت ان میں نفتلین وغیرہ ڈال کر بند رکھا جائے تو اس میں کیڑے سوراخ بنا کر چھلنی کر ڈالتے ہیں لہذا اگر گرمیوں میں بھی ہمیشہ بلینکٹ کی غور و پرداخت کرنی چاہئے تاکہ یہ جاڑوں میں کام آسکے۔ بچوں کے لئے گرم موزے خریدنا اس وقت بے حد گراں ہو گئے۔ اگر آپ اون سے خود بچوں اور بڑوں کے صرف دو جوڑے موزے بھی بن لیں تو زیادہ استعمال کی سہولت ہوگی۔ اور پیروں کو بھی آرام رہیگا۔ گزشتہ گرمیوں میں صرف ایک تھوڑی سی محنت سے ایک روپیہ کے ولایتی سوت اور آٹھ آنے کے نیلے ریشمی گولے سے دو نہایت دلکش جوڑے موزے میں نے اپنی بھتیجی کے لئے بن کر تحفہ دیئے۔

بقیہ صفحہ ۔ پر

نرم بستر پرسکون کمرہ، پاسو یہ گرم پانی کی بوتل سونے کے وقت گرم مشروب گرم اور ہلکے اوڑھنے، یہ چیزیں ایسی بے خوابی کے علاج میں بہت کارآمد ہیں جس کی شکایت طویل مدت سے نہ ہو لیکن اگر یہ تدبیریں بے کار ثابت ہوں تو کسی ماہر معالج سے مشورہ لینا ضروری ہے۔ اس میں شبہ نہیں کہ خواب آور دواؤں سے بعض اوقات اچھے اور غیر مضر نتائج مرتب ہوتے ہیں، مگر ایسی دوائیں بازار سے حاصل کر کے اپنی مرضی سے آزادی کے ساتھ استعمال کرنا بے خوابی سے کم خطرناک نہیں ہے۔

درد جسم کے کسی حصے میں ہو، یہ کسی مرض کی علامت ہوتا ہے اور اس کے [illegible] سے مرض کی تشخیص میں بہت مدد ملتی ہے لیکن یہ بھی یاد رکھنا چاہئے کہ درد ہمیشہ اسی حصے میں نہیں ہوتا جہاں خرابی لاحق ہوتی ہے، بلکہ ایک عضو میں تکلیف ہو تو اس کے اثر سے دوسرے عضو میں بھی درد ہو سکتا ہے۔ شدید دردوں کی تسکین کے لئے مسکن، مخدر اور قاطع درد دواؤں کا وقتی استعمال جائز ہے لیکن صرف درد کو دبا دینا مرض کا علاج نہیں ہے، مرض کے بڑھنے اور خطرات سے بچنے کے لئے ضروری ہے کہ درد کے سبب کو تلاش کر کے اسے زائل کرنے کی کوشش کی جائے۔

عصبی اور نفسانی خلل ۔ بہت جلد مضطرب ہو جانا، ذرا ذرا سی بات پر مشتعل ہونا، ایسی چیزوں سے ڈرنا جن سے عام لوگ نہیں ڈرا کرتے، بیماری کے وہم میں مبتلا ہو جانا، زندگی کے معمولی مسائل کو بھی زیادہ اہمیت دینا، اسی قسم کی بہت سی علامتیں ہیں جو نظام اعصاب کے ضعف اور نفسانی خلل کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں۔ آدمی بچپن کے حدود سے نکلنے کے بعد زندگی کی ذمہ داریوں اور معاشرہ کی پابندیوں سے دوچار ہوتا ہے تو بچپن کی آزاد زندگی کی خوشگوار یاد اسے بار بار ستاتی ہے اور اس کا ذہن ایک قسم کی کشمکش میں مبتلا رہتا ہے، عام حالات میں انسان اس ذہنی کشمکش کا کوئی حل پیدا کر لیتا ہے اور مختلف توجیہیں کر کے اپنے نفس کو مطمئن کرنے میں کامیاب ہو جاتا ہے لیکن کبھی کشمکش غیر معمولی نوعیت کی ہو یا اعصاب خلقی طور پر ضعیف ہوں، یا ان میں مرض یا تغذیہ اور تربیت کی خرابی سے کمزوری پیدا ہو گئی ہو تو وہ زندگی کی کشمکش کی تاب نہیں لا سکتے اور ان کے افعال میں خلل پیدا ہو جاتا ہے تو اس کا علاج بہت دشوار ہوتا ہے۔ عصبی مزاج کے بچوں کے علاج کی طرف اگر ان کے بچپن ہی میں توجہ کی جائے، جسمانی و ذہنی دونوں جہتوں سے ان کی صحیح تربیت کی جائے تو بڑے ہونے کے بعد ان کے عصبی اور نفسانی امراض میں مبتلا ہونے کے امکانات کم ہوتے ہیں۔

ضعف اشتہا بھوک اور غذا کی خواہش کم ہو جانے کی شکایت اگر کسی ایسے شخص کو ہو جس کی صحت اچھی رہی ہو تو مقویات و مصلحات معدہ کے استعمال سے اس کا ازالہ ہو سکتا ہے لیکن بعض اوقات معدے کی خرابی اور بھوک کی کمی نہایت خطرناک امراض مثلاً دق و سل اور سرطان معدی کا پیش خیمہ ہوتی ہے۔ اس لئے اگر یہ شکایت زیادہ عرصہ تک قائم رہے تو محض نمک اور چورن کے خانگی علاج پر بھروسہ کرنا سخت غلطی ہے، اس صورت میں معالج کے مشورے سے ضعف اشتہا کے اسباب کا علاج کرنا چاہئے۔

سوء ہضم ضرورت سے زیادہ کھانے یا غذا کی کمیت کے لحاظ سے غیر متوازن خوراک استعمال کرنے سے ہضم میں خرابی پیدا ہو سکتی ہے۔ معدے کا مزمن ورم و التہاب، معدے کا زخم یا پھوڑا، سرطان معدی، مرارہ (پتہ) کی پتھری، زائدہ اعور کا التہاب، قبض، بخار وغیرہ امراض بھی خرابی ہضم کا باعث ہو سکتے ہیں، قلب و جگر اور پھیپھڑے کے امراض سے بھی اکثر ہضم خراب ہو جاتا ہے، خرابی ہضم کے علاج کے سلسلے میں اس حقیقت کو اچھی طرح ذہن نشین کر لینا چاہئے کہ جب تک اسباب کا ازالہ نہ ہو گا خرابی ہضم کی شکایت مستقل طور پر زائل نہیں ہو سکتی۔

قبض قبض موجودہ دور کا ایک عام مرض ہو گیا ہے اور اس کے سبب سے بہت سی بیماریاں پیدا ہوتی ہیں، کسی مرض کی ابتدا کے ساتھ اگر قبض بھی موجود ہو تو اس سے مرض کی ترقی میں امداد پہنچتی ہے، جو لوگ قبض کو ایک معمولی اور ناقابل التفات عارضہ سمجھ کر اس کے تدارک کی کوشش نہیں کرتے وہ بالآخر نہایت سخت امراض میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ ایک تندرست آدمی میں آنتوں کی صفائی کا وقفہ کتنا ہونا چاہئے، اس کا کوئی ایک معیار مقرر کرنا مشکل ہے لیکن ۲۴ گھنٹے میں کم سے کم ایک بار آنتوں کا ثفل خارج ہو جانا صحت کے لئے بہر حال بہتر ہے۔ قبض کی وجہ سے جو امراض پیدا ہوتے ہیں، ان میں بواسیر، فتق، فشار دموی اور فالج و استرخا جیسے تکلیف دہ اور خطرناک امراض بھی شامل ہیں، اور ان سے بچنے کے لئے قبض سے بچنا ضروری ہے۔ اگر قبض کی شکایت رہا کرتی ہو تو محض ملین دوا کھا لینا یا نمک پی لینا اس کا حقیقی علاج نہیں ہے، یہ صرف آنتوں کو ہلکا کر لینے کی وقتی تدبیریں ہیں۔ اس کا حقیقی علاج یہ ہے کہ قبض کا سبب معلوم کر کے اسے رفع کرنے کی کوشش کی جائے۔

وباؤں کی انسدادی اسکیم

محکمۂ صحت عامہ کی سرگرمیاں

محکمۂ صحت عامہ سرکار عالی نے اضلاع میں وباؤں کے انسداد کے لئے ایک اسکیم منظور کی ہے جس کے تحت مزید (۸۸) ہلت انسپکٹرز کا تقرر کیا جائے گا جس کے مصارف ۲۹۱۰۸ روپیہ ہوں گے۔ اسکیم میں دور دراز کے مقامات کے دورہ کے لئے سفر خرچ کی کافی رقم فراہم کی گئی ہے۔ فی الوقت ضلع کا ہلت اسٹاف سیول سرجن ضلع کے تحت کام انجام دیتا ہے اس لئے کہ وہی ہلت افسر ضلع ہوتے ہیں ان کے تحت ایک اسسٹنٹ ہلت افسر ایک ہلت انسپکٹر اور جتنے تعلقات ضلع میں ہیں اتنے ہی چیچک برار ہوتے ہیں۔ ہلت انسپکٹرز کا لحاظ کرتے ہوئے کمی محسوس ہوتی تھی جس کے باعث وباؤں کی انسدادی مہم کے لئے تکلیف کا سامنا کرنا پڑتا تھا اور کافی تعویق ہو جاتی تھی مزید ہلت انسپکٹرز کو ہمسایہ اضلاع سے طلب کرنا پڑتا تھا جس کے باعث ان کا اپنا پروگرام کے مطابق کام متاثر ہوتا تھا۔

اس سے قبل ہلت انسپکٹر کے تحت اوسطاً پانچ ہزار مربع میل کا رقبہ ہوتا تھا جس میں اوسطاً آٹھ لاکھ آبادی ۱۲۰۰ قصبات میں پھیلی ہوئی ہوتی ہے یہ انتظام ظاہر ہے کہ ناکافی اور ناموزوں تھا محکمۂ صحت عامہ نے اس لئے طے کیا ہے کہ ۵۰۰ مربع میل کے رقبہ کے لئے ایک ہلت انسپکٹر مقرر کرے جس میں چالیس قصبات ہوتے ہیں اور تیس ہزار کی آبادی ہوتی ہے اس کا مطلب یہ ہے کہ چار سو ہلت انسپکٹروں کا تقرر ہو گا لیکن اتنی کثیر تعداد میں تربیت یافتہ اشخاص نہ ملنے پر محکمہ نے فی الوقت ۸۸ ہلت انسپکٹرز کا تقرر کر دیا ہے اس اسکیم پر فوری عمل ہوگا۔

بقیہ (۱۰)

دق کی روک تھام

آپ کو ہوشیاری، ہمدردی اور استقلال سے کام لینا ہوگا اور ساتھ ہی آپ کے لئے ضروری ہوگا کہ آپ ہشاش بشاش اور پر حوصلہ رہیں اور ہر ممکن عملی طریقہ سے مدد دیں۔ اگر آپ اس کام کو صرف روزی کمانے کا ذریعہ سمجھ کر شروع کر رہے ہیں تو آپ اسے کامیابی کے ساتھ انجام نہیں دے سکیں گے آپ کو اپنے میں کسی حد تک یہ احساس پیدا کرنا ہوگا کہ آپ ایک بلند مقصد کے لئے کام کر رہے ہیں۔ مجھے بھروسہ ہے کہ آپ میں یہ خوبیاں موجود ہیں یا پیدا ہو جائیں گی اور میری آرزو ہے کہ آپ کو تربیت کے نصاب کی تکمیل اور اپنے آئندہ کام میں ہر طرح کامیابی حاصل ہو۔

”شہزادی نیلوفر فرحت بیگم صاحبہ تحریک طبی امداد کی روحِ رواں ہیں“

نظام آباد میں طبی امداد برائے خواتین و اطفال کی مہم

یہ ہماری بڑی خوش قسمتی ہے کہ ہمارے شاہ ذیجاہ کو اپنی رعایا کی فلاح و بہبود کا بہت خیال رہتا ہے اور شاہی خاندان کے تمام افراد بھی عوام کی بہتری کو پوری طرح ملحوظ رکھتے ہیں۔ چنانچہ ہر ہائینس شہزادی صاحبہ برار اور شہزادی نیلوفر فرحت بیگم صاحبہ جس جوش و خروش کے ساتھ خواتین حیدرآباد کی سماجی ترقی میں منہمک ہیں وہ ہم سب کیلئے باعث فخر ہے۔ اس ضمن میں عورتوں اور بچوں بالخصوص غریب طبقوں کی جسمانی صحت کو ترقی دینے کا خاص طور پر لحاظ رکھا گیا ہے۔ شہزادی نیلوفر صاحبہ نے حیدرآباد کی عورتوں اور بچوں کے لئے طبی امداد فراہم کرنے والی انجمن کی صدر کی حیثیت سے حال ہی میں اضلاع کے عہدہ داروں کو مخاطب فرمایا اور دیہی علاقوں میں طبی امداد کے انتظامات کی ضرورت پر زور دیتے ہوئے یہ خواہش ظاہر فرمائی کہ تمام ممالک محروسہ میں اس تنظیم کو وسعت دینے کی جد و جہد کی جائے اور محکمۂ طبابت اور مقامی حکومتی اداروں کے علاوہ دیہی علاقوں کے باشندے بھی ان کوششوں کو کامیاب بنانے میں حصہ لیں۔ شہزادی صاحبہ نے بعض ایسے اضلاع میں انجام شدہ کام کی تعریف فرمائی جہاں اس مقصد کے لئے کافی سرمایہ جمع کرکے امدادی کام باقاعدہ طور پر شروع کر دیا گیا ہے۔ (معلومات حیدرآباد)

طبی امداد برائے خواتین و اطفال کی تبلیغ و تشہیر کے سلسلہ میں ایک عام جلسہ بمقام ٹاؤن ہال نظام آباد بتاریخ ۲۰ مرآذر ۱۳۵۵ف منعقد ہوا جس کو مخاطب کرنے کیلئے نواب مہدی نواز جنگ بہادر معتمد سرکار عالی صیغۂ صنعت و حرفت و اعزازی معتمد جماعت امداد طبی و محترمہ بیگم صاحبہ نواب مہدی نواز جنگ بہادر مدعو کئے گئے تھے۔ اس جلسہ میں شرکاء کی تعداد تقریباً (۲۵۰۰) تھی جس میں (۵۰۰) خواتین بھی شامل تھیں جن کے پردہ کا معقول انتظام کیا گیا تھا۔ تعلقات کے نمائندوں۔ عہدہ داروں ضلع وکلاء سیٹھ ساہوکاران کے علاوہ شوگر فیاکٹری کے جنرل میانیجر مسٹر تاراپوروسز تاراپور و مسٹر و مسز حقانی بھی شریک جلسہ تھے۔ ساڑھے پانچ بجے تک شرکاء جلسہ سے ہال کھچا کھچ بھر گیا۔ ۵-۳۵ پر نواب مہدی نواز جنگ بہادر و بیگم صاحبہ، اول تعلقدار صاحب کے ہمراہ تشریف لائے۔ معتمد صاحب جماعت امداد طبی اور سیول سرجن صاحب نے اراکین جماعت کا نواب صاحب موصوف سے تعارف کرایا اور اس کے بعد جلسہ کی کارروائی آغاز ہوئی۔

اول تعلقدار صاحب کی تعارفی تقریر

اول تعلقدار صاحب نے بحیثیت صدر جماعت نواب مہدی نواز جنگ بہادر اور بیگم صاحبہ کا تعارف کراتے ہوئے موصوف اور موصوفہ کی خدمات اور اس تحریک سے اونہیں جو دلچسپی ہے اوس کا تذکرہ کیا۔ سلسلہ تقریر جاری رکھتے ہوئے صاحب صدر نے مختصر طور پر طبی جماعت [illegible] اغراض و مقاصد کو بیان کیا اور فرمایا کہ حضرتہ شہزادی نیلوفر فرحت بیگم صاحبہ نہ صرف اس ادارہ کی سرپرست ہیں بلکہ انتہائی دلچسپی سے کارفرما ہیں۔ ذی مقتدر حکام اور مخلص کارکنان جیسے صدرالمہام بہادر فینانس صدرالمہام بہادر طبابت۔ صدرالمہام بہادر مال اور مسز گریگسن وغیرہ اس کے مدد و معاون ہیں۔ ایسی صورت میں اپیل کی کہ باشندگان اضلاع کو اس بیش بہا موقع سے استفادہ کرکے مواضع کے غریب اور بے بس عورتوں اور بچوں کے لئے طبی ادارہ جات قائم کرنا چاہئے۔ ملک کی خوش نصیبی ہے کہ نواب مہدی نواز جنگ بہادر جیسے اعزازی معتمد صدر جماعت کے لئے ہم کو ملے ہیں جو اپنی گوناگوں مصروفیتوں کے باوجود انتہائی انہماک سے اس کام کو انجام دے رہے ہیں۔ ضلع کی جماعت کے سرگرمیوں کی نسبت کہا کہ اوسکو قائم ہوکر چند ہفتہ ہی ہوئے لیکن اس تھوڑے سے عرصہ میں کوئی (۴۰۰۰) چار ہزار کی سالانہ متوالی آمدنی مہیا کرلی گئی ہے جس سے مراکز بہبودی اطفال کا انتظام کیا جائے گا۔ تعمیری فنڈ میں کوئی (۱۵۰۰۰) پندرہ ہزار روپیہ کا سرمایہ بھی جمع کرلیا گیا ہے اس کے علاوہ دیگر مصارف اور کاروبار کو پھیلانے کے لئے سیٹھ ساہوکاروں نے یہ بھی تصفیہ کیا ہے کہ غلہ کی برآمد پر فی تھیلہ چند پائی وصول کرکے اس سرمایہ میں اضافہ کیا جائے۔ اس کے بعد بیگم مہدی نواز جنگ کے اوصاف حمیدہ کا ذکر کرتے ہوئے اول تعلقدار صاحب نے بتلایا کہ اونہوں نے کسطرح انسانی ہمدردی کے جذبات کے تحت نرسنگ کا کام سیکھا اور اپنا گھر دار چھوڑ کر خلق اللہ کی خدمت کے لئے بحیثیت نرسنگ سسٹر کراچی جیسے دور دراز مقام پر تشریف لے گئیں۔ آخر میں نواب مہدی نواز جنگ بہادر سے استدعا کی کہ وہ ضلع کی جماعت اور حاضرین جلسہ کو صحیح طریقہ پر طبی امداد کے کاروبار میں قدم بڑھانے کے لئے رہبری فرمائیں۔

نواب مہدی نواز جنگ بہادر کی تقریر

نواب صاحب موصوف نے تالیوں کی گونج میں تقریر شروع کی اور صاحب صدر و حاضرین جلسہ کا شکریہ اپنی اور اپنی بیگم صاحبہ کی طرف سے ادا کرتے ہوئے فرمایا کہ جسطرح رعایائے نظام آباد نہایت شوق و دلچسپی کے ساتھ ایک کثیر تعداد میں طبی امداد برائے خواتین و اطفال کی تحریک سے متعلق معلومات حاصل کرنے کے لئے جمع ہوئے ہیں وہ یقیناً امید افزا ہے اور یہ پتہ چلتا ہے کہ جلد یہاں کی غریب عورتوں اور بچوں کے لئے طبی امداد صحیح معنوں میں فراہم ہوجائے گی جو ہر مہذب ملک کا فرض اولین ہے۔ موصوف نے سلسلہ تقریر جاری رکھتے ہوئے بتلایا کہ درحقیقت وہ خود کسی طرح مستحق ستائش نہیں بلکہ حضرتہ شہزادی نیلوفر فرحت بیگم صاحبہ ہی اس تحریک کی روح رواں ہیں اور وہ اونکے حکم کی تعمیل میں ممکنہ سعی کر رہے ہیں۔ شہزادی صاحبہ کی چند ہمدردانہ اوصاف کا تذکرہ کرتے ہوئے بیان کیا کہ جس وقت شہزادی صاحبہ مراکز کا معائنہ فرماتی ہیں تو غریب اور نادار بچوں کو گود میں اوٹھا کر اونکی آنکھیں اپنی دستی سے صاف کرتی ہیں اور بڑی شفقت سے اونکی صفائی وغیرہ کے نسبت ہدایات

کھانے کی احتیاط

اگر ہم چاہتے ہیں کہ ہم جو کچھ کھائیں اس سے کما حقہ فائدہ اٹھا کر اپنے جسم کو اچھی حالت میں رکھیں تاکہ بڑھاپے کا اچھی طرح مقابلہ ہو سکے تو ہمیں اپنے ہضم کو درست رکھنا چاہیئے اور اپنے معدہ کی رطوبت سے فائدہ اٹھانا چاہیئے۔ بغیر اس رطوبت کے ہمارے کھانے کا زیادہ حصہ یا تو بغیر ہضم ہوئے معدہ اور آنتوں میں جمع ہو جاتا ہے جس سے کہ بہت سی بیماریاں پیدا ہو کر اعضاء کی قوت بھی کم ہو جاتی ہے۔ ہم اپنے ہضم کو دو طرح مدد پہنچا سکتے ہیں۔ اول اس اثر سے جو کھانے کا براہ راست معدہ کی دیواروں پر ہوتا ہے۔ دوم ان مختلف طریقوں کو اختیار کر کے جو ہمارے اس نظام اعصابی پر اثر انداز ہوتے ہیں جو ہمارے معدہ کے غدود پر حکمران ہے اور ان کی رطوبت کا رنج ہونے کے سبب بنتا ہے۔ چونکہ پہلے طریقے سے معدی رطوبت بہت ہی کم حاصل ہوتی ہے اس لئے ہم دوسرے طریقہ کو بالتفصیل بیان کریں گے۔

معدی غدود کے اعصاب کو ہم ان تمام طریقوں سے قوت پہنچا سکتے ہیں جو ہمارے نظام اعصابی کو متاثر کر سکتے ہیں اور اس طرح بھوک کو پیدا کر سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر فطری طور پر ہم جانتے ہیں کہ جب ہمارے سامنے لذیذ کھانے کی رکابیاں آتی ہیں تو بھوک معلوم ہونے لگتی ہے۔ اسی قسم کے نتائج خوشبو سے بھی پیدا ہو سکتے ہیں۔ دیکھنے سے بھی یہی کیفیت حاصل ہوتی ہے۔ یعنی رطوبت معدی پر ہمارے اعصابی نظام کا بہت بڑا اثر ہے۔ دل کو خوش کرنے والی چیزوں سے یہ رطوبت پیدا ہونے لگتی ہے۔ اور ناگوار چیزیں اس کو روک دیتی ہیں۔ خطرے کی حالت، ذہنی ضعف کے وقت یا جب ہمیں کوئی فکر دامنگیر ہوتی ہے تو ہماری بھوک زائل ہو جاتی ہے۔

اگر کوئی شخص دن بھر مشغول رہ کر کام کرے اور خوش رہے تو اسے بھوک لگانے کے لئے کسی خاص چیز کی ضرورت نہ ہوگی۔

جن لوگوں کو بھوک نہیں لگتی انہیں اپنی زبان صاف کرنی چاہیئے۔ یہ فعل بہت مفید ثابت ہوا ہے۔ اگر زبان پر کسی قسم کا مادہ جما ہوا ہو تو کھانے سے پہلے ضرور دور کرنا چاہیئے کیونکہ جب زبان کے راستے ڈھکے جاتے ہیں تو ان کا وہ فعل جو غذا پر ہوتا ہے رک جاتا ہے۔

کھانے سے قبل اور کھانے کے ایک گھنٹہ بعد تک دماغی کام بالکل نہ کرنا چاہیئے۔ اگر کھانے سے پہلے تھوڑی دیر تک آرام کیا ہو یا ٹہل لیا جائے تو اشتہا آور ثابت ہوگا۔

کھانے کی ترتیب بھی خاص اہمیت رکھتی ہے۔ لیکن سب سے زیادہ اہم یہ ہے کہ کھانا دیدہ زیب اور مزیدار ہونا چاہیئے اور یہ کام ایک قابل باورچی کا ہے۔ صفائی کا خیال حد سے زیادہ رکھنا چاہیئے کیونکہ ممکن ہے کہ میلے کپڑوں کے نظر میں آنے سے بھوک بند ہو جائے اور معدہ کی رطوبت رک جائے۔

کھانے کے وقت پڑھنا مذکورہ بالا ہدایتوں کے خلاف ہے۔ ہاں ایسی چیز پڑھنے میں کچھ حرج نہیں جس سے تفریح طبع مقصود ہو۔ اگر ہمارے کھانے پر مہمان بھی ہوں تو ایسے اشخاص کے پاس بیٹھنا چاہیئے جو چند ذاتی خصوصیات رکھتے ہوں۔ ان لوگوں کی طبیعت سے بچیے جو ہر دم دنیا کی تجہیز و تکفین کیا کرتے ہیں۔

معدے کی رطوبت کے علاوہ لعاب دہن بھی بہت بڑا کام کرتا ہے کیونکہ اس میں بھی ایسے خمیر ہوتے ہیں جو نشاستہ کو شکر میں تبدیل کرنے میں بہت آسانی پیدا کر دیتے ہیں۔ لعاب دہن کو اچھی طرح پیدا کرنے کے لئے ہمیں چاہیئے کہ نوالے کو دیر تک منہ میں رکھیں کیونکہ مزے کا ادراک کرنے والے اعصاب کے جنبش میں آنے سے لعاب میں زبان پر گھمانا چاہیئے کیونکہ اس سے مذکورہ بالا اعصاب پر اچھی طرح اثر پڑتا ہے۔

جس طرح اعصابی تاثرات سے معدہ کی رطوبت پیدا کی جا سکتی ہے اسی طرح لعاب دہن بھی پیدا کیا جا سکتا ہے۔ چبانے کا سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ کھانا چھوٹے سے ٹکڑوں کی شکل میں یا شاید رقیق شکل میں معدے میں پہنچتا ہے اور اس لئے معدے کی رطوبت اس تک چاروں طرف سے آسانی کے ساتھ پہنچ سکتی ہے۔ اور اس طرح ہضم میں بہت آسانی ہو جاتی ہے۔ اگر کھانا اس طرح چبایا نہ جائے تو آنتوں کے ذریعہ وہ پوری طرح جذب نہ ہوگا۔ جس کی وجہ سے آنتوں میں خراش پیدا ہو جانے کا اندیشہ ہے تاوقتیکہ آنتوں کی دیواریں اپنے قدرتی ترشح کو کام میں لا کر اس خارجی مادے کو خارج کر دیں۔ پس ناکافی چبانے سے معدے اور آنتوں کی خراش کے پیدا ہو جانے کا امکان ہوتا ہے۔

اچھی طرح چبانے سے دانتوں کی بھی ورزش ہو جاتی ہے۔ اور اچھے ہضم کے لئے دانتوں کی بھی ورزش ہو جاتی ہے اور اچھے ہضم کے لئے دانتوں کا اچھی حالت ہونا لازمی ہے۔ اگر کھانے کے ساتھ پانی نہ پیا جائے تو برے نتائج ظہور پذیر ہونے کا امکان ہے۔ ہمارے جسم میں رقیق چیزیں جتنی زیادہ مقدار میں ہوں گی اتنی ہی زیادہ معدے کی رطوبت حاصل ہوگی۔ اس لئے کھانے کے درمیان پانی پینا کھانے کے ہضم ہونے میں ضرور مدد دے گا۔ رقیق چیزوں کی مدد سے ان زہریلے اجزا کو جو نشاستہ اور لحمیات رکھنے والی چیزوں کے ہضم ہونے کے بعد رہ جاتے ہیں۔ ہم آسانی کے ساتھ اپنے جسم سے خارج کر سکتے ہیں۔ اور خشک غذا کھا کر ایسا نہیں کر سکتے۔

اس سوال کا جواب کہ کھانے کے بعد آرام کرنا چاہیئے ہر شخص کے لئے جدا ہے جو لوگ دماغی کام کرتے ہیں اور ذہنی مشاغل رکھتے ہیں۔ زیادہ جلسوں میں بیٹھا کرتے ہیں ان کے لئے بہتر ہے کہ کھانے کے بعد کچھ ورزش کر لیا کریں خلاف اس کے محنت کرنے والے آدمیوں کو آرام کرنا چاہیئے۔

عام طور سے کھانے کے بعد تھوڑی دیر لیٹنا اور پھر ایک گھنٹہ تک خاموش رہنا اور کسی کام میں مشغول نہ ہونا بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔

کھانے کا وہی وقت ہونا چاہیئے جب ہمیں بھوک لگے لیکن بغیر بھوک کے کھانے سے ہمیں ڈرنا چاہیئے۔ ہمیں معدے کی رطوبت کے موجود نہ ہونے کے سبب بدہضمی نہ ہو جائے۔ ہم کو مقررہ وقت پر روزانہ کھانا کھا لینا چاہیئے۔ ہمارے معدے کی مشین مانند گھڑی کے ہے اور وہ کھانے کا صحیح وقت بتاتی ہے۔

کھانے سے قبل اور کھانے کے بعد کوئی سخت مشقت کا کام نہ کرنا چاہیئے۔

ڈاکٹر محمد اشرف الحق

صحت عامہ کا شرح چندہ

حکومت سرکار عالی [illegible] — بیرون ملک [illegible]

خصوصیات نمبر [illegible] — سالانہ مکمل فائل [illegible] — فی پرچہ [illegible]

مرض متعدی طاعون

محکمہ حفظان صحت رامپور کا اعلامیہ

نہایت خطرناک اور مہلک متعدی مرض ہے۔ اس نے دنیا کے بڑے بڑے ملکوں میں تہلکہ ہو چکا ہے اور کروڑوں انسانی جانیں ضائع ہوئی ہیں اس کے خطرے سے محفوظ رہنے کے لئے اس کی حقیقت سے آگاہی اور علامات و اثرات اور حفاظتی تدابیر کا جاننا ضروری ہے تاکہ پبلک اس وبا کے روکنے میں محکمہ حفظان صحت کے ساتھ پورا تعاون کر سکے۔ سخت سردی اور سخت گرمی میں یہ مرض نہیں ہوتا شروع اور بالخصوص آخر جاڑے میں یہ مرض زیادتی سے ہوتا ہے۔ ہر عمر کے لوگ اس میں مبتلا ہوتے ہیں لیکن ہندوستان میں نسبتاً عورتوں کو زائد ہوتا ہے کیونکہ وہ گھروں میں بیٹھنے والی ہیں۔ اور یہ بیماری گھر کے اندر سے شروع ہوتی ہے۔

پلیگ بہت باریک جراثیم کی وجہ سے ہوتا ہے جن کو پلیگ بیسلس کہتے ہیں اور جو بغیر خوردبین کے نظر نہیں آسکتے۔ پلیگ بیسلس اُن پسوؤں میں پرورش پاتے ہیں جو چوہوں کے جسم سے چمٹے رہتے ہیں۔ اور جو ریٹ فلیز کے نام سے موسوم کئے جاتے ہیں۔ یہ پسو گرد اور کوڑے میں رہتے ہیں۔ اور چونکہ چوہوں کا خون اُن کی مرغوب غذا ہے۔ اس لئے ان کے جسم سے چمٹے رہتے ہیں۔

طاعون کس طرح پھیلتا ہے

جب پسو جن میں طاعون کے جراثیم موجود ہوں کسی چوہے کو کاٹتے ہیں تو اس کو طاعون کی بیماری ہو جاتی ہے اور جب چوہا مر جاتا ہے۔ اس کے مرنے پر پسو اپنی غذا کی تلاش میں دوسرے چوہے پر حملہ کر کے اس میں طاعون پیدا کر دیتے ہیں۔ اس طرح طاعون پسوؤں کے ذریعہ چوہوں میں پھیل جاتا ہے۔ اور وہ مرنا شروع ہو جاتے ہیں جب بہت سے چوہے مر جاتے ہیں تو پسو اپنی غذا کی دوسرے جانداروں میں تلاش کرتے ہوئے انسانوں پر حملہ آور ہو کر مرض طاعون ان میں پھیلا دیتے ہیں جب کسی گھر میں بہت چوہے مرنے لگتے ہیں تو وہ اس گھر کو چھوڑ کر بھاگنے والے چوہوں پر لپٹے ہوئے پسو بھی ساتھ جاتے ہیں۔ اور اس طرح سے یہ مرض ایک گھر سے دوسرے گھر اور ایک محلہ سے دوسرے محلہ میں پہنچ جاتا ہے چونکہ بذات خود پسو بیس تیس گز سے زیادہ دور نہیں جا سکتا اور ۱

دو فٹ سے زیادہ اونچا نہیں کود سکتا۔ اس لئے چوہے یا دوسری انسانی ضروریات مثلاً اسباب کپڑے بستر اناج وغیرہ کے ذریعہ ایک جگہ سے دوسری جگہ پہنچ طاعون پھیلاتے ہیں۔

حفاظتی تدابیر

چوہوں کو ہلاک کرنا۔ یہ عمل اس لئے نہایت ضروری ہے کہ چوہے والے پسوؤں سے نجات مل سکے۔

(۱) بہترین طریقہ یہ ہے کہ چوہوں کو ان کی غذا میسر نہ آسکے اور اس کے واسطے مکانوں کی صفائی نیم کی پتی جلا کر کرنی چاہیئے۔ اور کھانے پینے کی چیزوں کو محفوظ رکھنا لازمی ہے۔ نیز غلہ کے گوداموں کی طرف خاص توجہ کرنی چاہیئے تاکہ وہاں چوہوں کا گذر نہ ہو سکے۔

(۲) چوہوں کی جائے پناہ کو معدوم کرنے کے لئے یہ ضروری ہے کہ مکانوں میں کسی وقت کوڑا و غلاظت جمع نہ ہونے پائے اور فرنیچر وغیرہ کو وقتاً فوقتاً ایک جگہ سے دوسری جگہ منتقل کرتے رہنا چاہیئے۔ اگر مکان کے در و دیوار میں کچھ خاص گندگی وغیرہ ہو تو دفتر حفظان صحت میں اطلاع دینا چاہیئے تاکہ فوراً معقول انتظام کر دیا جائے۔

(۳) چوہوں کو براہ راست مارنے کے واسطے ذیل کی ترکیبوں کو عمل میں لانا چاہیئے۔

الف۔ ان کے قدرتی دشمن بلی وغیرہ کو پالنا چوہوں کے سوراخوں میں سائنائڈ گیس بھر کر ان کو ہلاک کر دینا۔

ب۔ بذریعہ پنجرے وان گرفتار کرنا اس طریقہ سے چوہوں کی ہلاکت کا کام نہایت مستعدی سے کیا جائے تاکہ بیماری پھیلنے نہ پائے۔ اور یہ کام بغیر پبلک کی امداد کے صرف ڈپارٹمنٹ سے تکمیل کو نہیں پہنچ سکتا۔

ج۔ بذریعہ زہر ہلاک کرنا چوہے زہریلی گولیاں مشکل سے کھاتے ہیں اس لئے پیشتر دو تین دن تک صرف دو تولے آٹے کی گولیاں کھلانا چاہیئے۔ جب وہ اس کو شوق سے کھانے لگیں تب زہریلی گولیاں جو دفتر حفظان صحت میں درخواست دینے پر مفت مل سکیں گی کھلانا چاہیئے۔ ان گولیوں میں ۳ گرین بیریم کاربونیٹ فی تولہ آٹا ملا ہوگا۔

پلیگ کا ٹیکہ لگوانا

پلیگ سے محفوظ رہنے کا بہترین اور ہر طرح سے قابل یقین طریقہ یہ ہے کہ ٹیکہ لے لیا جائے جس میں کسی قسم کی تکلیف نہیں ہوتی پلیگ پھیل جانے پر ایسے مقامات پر جاتے وقت جہاں پلیگ موجود ہو۔ ضرور بالضرور ٹیکہ لگوا لینا چاہیئے۔ پلیگ کے زمانہ میں شہر و مضافات میں ٹیکہ کا مکمل انتظام محکمہ حفظان صحت کی جانب سے کیا جاتا ہے۔

مکانوں کو خالی کر دینا

چوہوں کا یکایک مرنا ہم لوگوں کی آگاہی کے واسطے بہترین قدرتی ذریعہ ہے جس سے ہم لوگوں کو سمجھ لینا چاہیئے کہ پلیگ شروع ہو گیا ہے۔ اگر کسی مکان یا محلہ میں چوہے بکثرت مرنے لگیں یا خدانخواستہ کسی کو مرض پلیگ ہو جائے تو فوراً ایسے مکان یا حصہ کو خالی کر کے باہر میدانوں میں چھپر ڈال کر رہنا چاہیئے اور اس میں ہوا اور سورج کی روشنی کا انتظام رکھنا چاہیئے کیونکہ ہوا اور سورج کی روشنی سے یہ پسو جن میں طاعون کے کیڑے ہوتے ہیں جلد مر جاتے ہیں۔ اندھیری اور نم جگہوں میں عرصہ تک زندہ رہتے ہیں۔

ڈس انفکشن بذریعہ ادویات صفائی کرانا

اگر خدانخواستہ کسی مکان میں کسی شخص کو پلیگ کی بیماری ہو جائے یا چوہے مرنے لگیں تو فوراً ہیلتھ آفیسر کو اور مضافات میں ہیلتھ سپروائزر کو اطلاع دینا چاہیئے تاکہ مکان کا باقاعدہ ڈس انفکشن اور جو ضروری کارروائی پبلک ہیلتھ ڈیپارٹمنٹ کی جانب سے عمل میں لائی جائے۔ مردہ چوہوں کو مٹی کا تیل وغیرہ چھڑک کر فوراً وہیں جلا دیا جائے۔ بغیر جلائے ہوئے پھینک دینے پر طاعون کے پھیلنے کا خدشہ ہے مکان کو خوب صاف اور مریض کو خالی مکان کسی علیحدہ حصہ میں رکھنا چاہیئے۔ چھوٹے چھوٹے جھونپڑوں کی صفائی کا بہترین طریقہ ہے کہ ان کو جلا دیا جائے مٹی کے تیل کے ایملشن یا سیٹرون سے مکانات کا ڈس انفکشن کرنا چاہیئے تمام فرش زمین پر نیز ایک ایک فٹ تک دیوار و در چوہوں کے سوراخوں میں ادویہ چھڑکنا اور کپڑوں وغیرہ کو تین دن تک دھوپ میں پھیلانا چاہیئے۔ ایک سیر گندھک فی ایک ہزار فٹ مکعب کمرہ کے واسطے اس طرح جلانا کہ ان میں ہوا کا گذر نہ ہو پسوؤں کے مارنے کا عمدہ طریقہ ہے۔ مگر اس کے واسطے ضروری ہے کہ گندھک کسی اونچی جگہ پر رکھ کر جلائی جائے اور نیچے کسی کھلے برتن میں

صادر فرماتی ہیں۔ اس سے پتہ چلتا ہے کہ غریب رعایا کے ساتھ اونکی ہمدردیاں کس درجہ شامل حال ہیں اور یہی سبب اس تحریک کی کامیابی کا راز ہے۔ اکثر حاضرین بالخصوص خواتین اس انسانی ہمدردی سے متاثر ہو کر آب دیدہ ہو گئیں۔ یہ بھی فرمایا کہ یہ صحیح ہے کہ ارباب حکومت کی مخلصانہ معاونت بھی اس تحریک کو حاصل ہے جس سے جماعت کے کاروبار کو پھیلانے میں بڑی مدد مل رہی ہے۔ بعد ازاں نواب صاحب نے ہدایت فرمائی کہ ضلع کی مجلس جو قائم ہوئی ہے اوسکی رجسٹری کسطرح کروائی جانی چاہئے۔ موصوف نے بیان کیا کہ یہ کام زیادہ تر عورتوں اور بچوں سے متعلق ہے اس لئے خواتین نظام آباد کو اس کام میں قدم بڑھانا چاہئے۔ اور جس خلوص سے یہ خواتین ایک کثیر تعداد میں حاضر جلسہ ہوئی ہیں وہ اونکی گہری دلچسپی کا بین ثبوت ہے۔ سلسلہ تقریر جاری رکھتے ہوئے نواب صاحب نے فرمایا کہ گو ابتدائی مراحل طے کرنے کے لئے سرکاری عہدہ داروں کی امداد لابدی ہوگئی ہے لیکن اس تحریک کا مقصد یہ ہے کہ تمام کاروبار بالکلیہ غیر سرکاری اصحاب کے ہاتھ میں رہیں۔ جوں جوں کام آگے چل پڑے گا رفتہ رفتہ پبلک کے ہاتھوں میں جملہ کاروبار دے دیا جائے گا۔ اس لئے موصوف نے حاضرین جلسہ سے خاص طور پر استدعا کی کہ وہ دل کھول کر اس تحریک کو کامیاب بنانے میں ہاتھ بٹائیں۔ اہل خیر اصحاب سے توقع کی کہ وہ سرمایہ کے مہیا کرنے میں کشادہ دلی سے کام لیں تاکہ جو کچھ پیسہ صرف ہوگا وہ جس مقصد میں صرف ہوگا اور ملک کی رعایا بالخصوص غریب عورتوں اور بچوں کی فلاح و بہبود کی خاطر کام چلایا جائے گا۔ کوئی چالیس منٹ کی تقریر کے بعد نواب صاحب موصوف نے حاضرین جلسہ اور اراکین جماعت اور صاحب صدر کا شکریہ ادا کرتے ہوئے رعایائے نظام آباد کو خدا حافظ کہا اور وعدہ فرمایا کہ وہ اونکی سرگرمیوں کا ذکر جماعت کی سرپرست حضرت شہزادی صاحبہ کی خدمت میں مسرت کے ساتھ پیش کرینگے۔ اور اگر زمانہ قریب میں مستقر تعلقہ پر بھی جماعتیں قائم ہو جائیں اور مراکز اپنا کام شروع کر دیں تو اونکی استدعا رہیگی کہ شہزادی صاحبہ بہ نفس نفیس اس ضلع کی رعایا کی ہمت افزائی کے لئے تائر نظام آباد ہو کر طبی امداد سے متعلق کاروبار کا معائنہ فرمائیں۔ حاضرین نے تالیوں کی گونج میں اس کا خیر مقدم کیا۔

عطایا اس کے بعد جناب اول تعلقدار صاحب نے اون مخیر حضرات کے نام پیش کئے جنھوں نے حضرت شہزادی صاحبہ کی اس خوش آئند تحریک میں فراخ دلی کے ساتھ عطیے پیش کئے۔

(۱) وٹھل ریڈی رنگا ریڈی صاحب ساہوکار بانسواڑہ نے (۱۵۰۰۰) پندرہ ہزار روپیہ کا عطیہ برائے تعمیر مرکز بہبودی اطفال و زچگی خانہ بمقام بانسواڑہ پیش کیا۔

(۲) تعلقہ آرمور کے معتبر تاجر سید حسین صاحب نے (۲۰۰۰۰) بیس ہزار کا عطیہ موتاڑ پر زچگی خانہ کی تعمیر کے لئے پیش کیا۔

(۳) رعایائے آرمور نے بھی (۱۵۰۰۰) پندرہ ہزار کے صرفہ سے بمقام آرمور ایک زچگی خانہ اور مرکز بہبودی اطفال کی تعمیر کا وعدہ کیا۔

(۴) رعایائے بودھن نے بھی (۱۵۰۰۰) پندرہ ہزار کے صرفہ سے بودھن میں زچگی خانہ اور مرکز بہبودی اطفال کی تعمیر کا وعدہ کیا۔

(ہر اعلان کے وقت حاضرین جلسہ تالیوں کی گونج میں اہل خیر اصحاب کی داد دیتے رہے)

اختتام ختم جلسہ پر بیگم مہدی نواز جنگ نے بہمراہی مسز تارا پوری، مسز حقانی و مسز انسٹ راؤ پردہ نشین عورتوں سے ملاقات کی اور نہایت ہمدردانہ الفاظ میں اونکی ہمت افزائی فرمائی اور نصیحت کی کہ اونکی سرگرمیوں میں اضافہ ہونا چاہئے کہ اس سے غریب عورتوں اور بچوں کو بیش بہا فائدہ پہونچیگا۔

قریب ۷ بجے شام یہ جلسہ برخواست ہوا اور نواب صاحب اور بیگم صاحبہ معہ دیگر مہمانان شرکت عصرانہ کے لئے نظام آباد کلب تشریف لے گئیں جہاں پر اراکین جماعت طبی امداد برائے خواتین و اطفال کی جانب سے ایک پرتکلف عصرانہ ترتیب دیا گیا تھا یہاں بھی نواب صاحب موصوف نے فرداً فرداً اراکین سے ملاقات کر کے طریقہ کار سے متعلق قیمتی ہدایات فرمائے۔

بقیہ ص ۵

جاڑے کا لباس!

اور ۶ سال ہیں بنائے اور سال بھر خوب استعمال ہوئے دھوبی سے دھل کر جب آتے تو نئے معلوم ہونے والی چیزیں ہمیشہ گھر پر کسی باعمدہ صابون سے دھو نفع بخش معلوم ہوتا ہے۔

جاڑوں میں ہمیشہ اس بات کا خیال رکھنا چاہیئے کہ لباس صاف اور گرم ہو یہ نہیں کہ ہر وقت کپڑے لادے رہیں بلکہ صبح دوپہر شام کے لئے بتدریج مختلف کپڑے استعمال ہونے چاہئیں۔ رات کو باہر نکلتے وقت بھی ایسا لباس نہ ہو کہ جس سے سردی لگ جائے اور نہ بند کمروں میں اس قدر گرم لباس پہننا چاہیئے کہ ضرورتاً ذرا بھی باہر نکلے اور ٹمپریچر کی نار چڑھائے باعث ٹھنڈ لگ گئی۔ بالخصوص رضائی کے اندر سوتے وقت لباس رہنا چاہیئے۔ اور پلنگ پر کوٹ یا شال رکھ لینی چاہیئے کہ بستر سے باہر آتے وقت اوڑھ لیا جائے۔ جاڑوں میں بالکل کمروں کو بند نہیں رکھنا چاہیئے اس طرح کاربن بڑھ کر ہوا مسموم ہو جاتی ہے اور زیادہ تر اسی وجہ سے کھانسی و زکام میں لوگ مبتلا نظر آتے ہیں۔ البتہ یہ خیال رکھنا ضروری ہے کہ بالواسطہ بستر پر باہر سے سرد ہوا یا اوس نہ آئے۔ لیکن بستر سے دور صاف ہوا کے لئے روشندان یا کھڑکی ضرور کھلی رکھیں۔

جاڑوں میں صبح کو کافی گرم لباس پہن کر باہر ہوا خوری کو نکلنا اور کافی دور چہل قدمی کرنا بھی بےحد مفید ہے۔ جو لوگ جاڑوں میں ۸ بجے دن تک پڑے لحاف اور بستر کی نرمی اور گرمی سے لطف اندوز ہوتے رہتے ہیں۔ وہ ہمیشہ سر درد، نفخ، درد سر اور دوسری بیماریوں میں مبتلا نظر آتے ہیں جاڑوں میں خدا نے رات کافی لمبی بنائی ہے۔ اس کو فضول گپ شپ کھیل اور تفریح میں گزار کر دن چڑھے دیر تک سوکر اٹھنا بڑی غلطی ہے جاڑے کے ایام واقعی پرلطف ہوتے ہیں۔ اگر اس سے فائدہ حاصل کرنا چاہیں تو کر سکتی ہیں۔

جمیلہ بیگم کلکتہ

قومی زندگی میں تربیت جسمانی کی بڑی اہمیت ہے

"صحت ایک اہم عنصر ہے جس پر زندگی کا انحصار ہے"

فزیکل ایجوکیشن کانفرنس کی تقریریں

حیدرآباد فزیکل ایجوکیشن کانفرنس اس سال دوسری مرتبہ ۱۲ ازبہمن سنہ ف کو ناظم تعلیمات مسٹر نامی محمد حسین کی صدارت میں منعقد ہوئی جس میں اکثر ماہرین نے تقریریں کیں جو تقریریں اور صحت عامہ کو موصول ہوئیں وہ حسب ذیل ہیں :-

صدرالمہام بہادر فینانس کی تقریر

آنریبل مسٹر غلام محمد صدرالمہام بہادر فینانس سرکار عالی نے فرمایا کہ قوم کی تعمیر میں فزیکل ایجوکیشن کو جو مرتبہ حاصل ہے اس کو فراموش نہیں کیا جا سکتا ۔ قوم کی تعمیر دیہاتی زندگی سے ہے جس سے آپ سب اچھی طرح واقف ہوں گے آپ اس دیہاتی آبادی کو کبھی بھی فراموش نہ کریں جو افلاس اور بیماری میں مبتلا ہے ان کی حفاظت ، ان کو اعلیٰ معیار پر لانا اور ان کو صحت مند بنانا یہ آپ ہی کا کام ہے ۔ ہمارے ہاں کورانہ تقلید بہت ہے مگر آپ سے میں یہ کہتے ہوئے نہیں رک سکتا کہ ہمارے ملک کے حالات مغرب سے جداگانہ ہیں ہماری تہذیب ، ہمارا تمدن اور ہمارا طرز رہائش مغرب سے الگ ہے آپ سب کا یہ فرض ہے کہ آپ کے آبا و اجداد نے جو قابل قدر چیزیں اور روایات چھوڑی ہیں ان پر غور کریں اور موجودہ سائنس کی ترقیات سے بھی خاطر خواہ فائدہ اٹھائیں ۔

شہری آبادی کی تربیت کی اسکیم پر تبصرہ کرتے ہوئے فرمایا کہ اس اسکیم کے لئے کہا جاتا ہے کہ رقم درکار ہے جو صرف شہری آبادی کے لئے مرتب کی گئی ہے لیکن میں یہ کہنا چاہتا ہوں کہ آپ کی یہ اسکیم اس وقت تک کامیاب ثابت نہ ہوگی جب تک کہ اس میں دیہاتی زندگی کو صحت مند بنانے کی تجاویز بھی شریک نہ ہوں آپ کو ایک ایسا لائحہ عمل مرتب کرنا چاہیئے جو شہری آبادی کے علاوہ دیہاتوں پر بھی منطبق ہو سکے صرف شہری آبادی ہی کو ترقی دینا آپ کا مطمح نظر نہ ہونا چاہیئے بلکہ اس آبادی کو بھی ترقی دینا چاہیے جو کہ جھونپڑیوں میں بستی ہے اور جن کی صحت کو بیماریاں گھن کی طرح لگی ہوئی ہیں اس لئے نوجوانوں کو اپنے شہروں سے باہر نکلنا چاہیئے دیہاتوں میں جا کر دیہی آبادی کی حالت درست کرنی چاہیے ۔

ہمارے یہاں کے اپنے کھیلوں کو بھی رواج دینا آپ کا فرض ہے جس کو ہم بھلا بیٹھے ہیں تنظیم مابعد جنگ کے سلسلہ میں فزیکل ایجوکیشن کی ایک سب کمیٹی مقرر کی جائے اس کمیٹی کا یہ طریقہ کار ہونا چاہیے کہ کونسے اسپورٹس ملک کے لئے مفید اور بہتر ہو سکتے ہیں اس کانفرنس میں مقالوں کے پڑھنے کے علاوہ ان چیزوں پر بھی بحث ہونی چاہیئے جو دیہاتی زندگی ، اور عملی صحت سے متعلق ہوں اکثر ملکوں میں ، فلاحی کاموں کی انجام دہی میں عام لوگ پیش پیش رہتے ہیں لیکن ہمارے ملک میں یہ کام حکومت پر چھوڑ دیے جاتے ہیں اس لئے میری آپ سے یہ درخواست ہے کہ اپنے ملک کی تنظیم اور بہبودی کے لئے بلا امتیاز ہر شخص اپنا فرض ادا کرے ۔

معتمد تعلیمات و امور عامہ کی تقریر

نواب علی یاور جنگ بہادر معتمد تعلیمات امور عامہ و امور مذہبی سرکار عالی نے فرمایا کہ قومی زندگی میں تربیت جسمانی کی افادیت سے پوری طرح واقف ہے اور اس کے تاریخی اہمیت سے پوری طرح واقف ہوتے ہوئے اس نے تنظیم مابعد جنگ کے منصوبوں میں اس کی اسکیم بھی شریک کی ہے تربیت جسمانی برائے خود تنہا کا معاملہ نہیں نفاذ ہوا ہے ۔

تربیت جسمانی ڈرل ماسٹروں کے قدیم تخیل سے کچھ جداگانہ چیز ہے موجودہ خیالات کا لحاظ کرتے ہوئے یہ کہنا بجا نہ ہوگا کہ یہ تغذیہ ، پاکیزہ جسم کا استعمال اور اس کی حفاظت اور انسانی نفسیات پر تحقیقات اور سوچ بچار کا نتیجہ موجودہ تربیت جسمانی کا ماحصل ہے اس سلسلہ میں جو کارروائیاں انجام دی جاتی ہیں ظاہر ہے کہ ان کا زراعت اور طبابت و صحت عامہ کے شعبہ جات سے راست تعلق ہے محکمہ کے پیش نظر تعلیمات ، عمومی فنی اور تربیت جسمانی کی وسیع اسکیمیں ہیں جن سے ریاست کے عوام کی بہترین صلاحیتوں کو اجاگر کیا جا سکتا ہے اور جس سے ان کے اخلاق و کردار سازی میں بڑی حد تک مدد ملے گی اور ان کا نفاذ شہری اور دیہی دونوں علاقوں میں ہوگا لیکن اس کی کامیابی کا زیادہ انحصار عوام کے تعاون عمل پر ہے ۔

منصوبہ بندی اور ریاست کے وسائل کا استعمال اور اس کی اشاعت کا کوئی ساون کے لئے صرف ظاہر ہے کہ اس کی تقسیم کی دیگر مصروفیات پر بھی نظر کا محتاج ہوگا ظاہر ہے کہ یہ تو فضول ہوگا کہ کسی دیہاتی کے ہاتھ میں ایک کتاب رکھ دی جائے اور اس سے کہا جائے کہ وہ اسے پڑھے باوجود اس کے غربت اور افلاس نے بیماری کے ساتھ اس کا ساتھ نہ چھوڑا ہو اس لئے عنقریب غرباء کو تعلیم دینے کی مہم ان کے معیار زندگی کو بلند کرنے اور ان میں بہترین صلاحیت پیدا کرنے کی مہم کے ساتھ ساتھ جاری رکھنا ضروری ہے اور اس کے ساتھ ساتھ ان کے لئے طبی امداد کی مہم بھی جاری رکھنی پڑے گی ان تمام پر کافی مصارف عائد ہوں گے اسی لئے اس ریاست کے تمام طبقہ جات کو اس اہم کام کی انجام دہی میں خود بھی کافی ایثار سے کام لینا پڑے گا اس کے علاوہ دوسری چیزیں بھی ہیں جن پر غور کرنا لازمی ہے یہ بہت آسان ہے کہ ایک مدرسہ قائم کر دیا جائے لیکن اگر اس کے مناسب و موزوں انتظامات نہ ہوں اور بہتر عملہ نہ ہو تو پھر سب کچھ فضول ہوگا ایک غیر تربیت یافتہ اور اچھی تعلیم نہ حاصل کیا ہوا استاد ظاہر ہے کہ خود بہت کچھ سیکھنے کے قابل ہوتا ہے آپ اس سے کیسے توقع کر سکتے ہیں کہ وہ دوسروں کو کچھ سکھائے گا اگر ایسے میں وہ کچھ بھی دے تو وہ کچھ مفید ثابت نہیں ہوگی اسی قسم کی بہت سی دشواریاں تھیں جو راہ میں حائل ہوتی رہیں اور بہت سی معقول عام تکلیفیں بھی جو صوبہ جات میں قائم ہوگئیں لازمی جبری تعلیم کے سلسلہ میں اس قسم کی دشواریاں ان کو پیش آتی رہیں

"دق نسلِ انسانی کا سب سے بڑا دشمن ہے"

دق کی روک تھام ہیلتھ وزیٹر کے فرائض

ہندوستان کی مرض دق کی ایسوسی ایشن کے صدر میجر جنرل ڈبلیو سی پیٹن ڈائرکٹر جنرل آئی ایم ایس نے ہندوستان کی مرض دق کی ایسوسی ایشن کے زیر اہتمام مرض دق کے ہیلتھ وزیٹرس کورس کا افتتاح کرتے ہوئے نئی دہلی کے مرض دق کے کلینک میں ۱۷ اکتوبر ۱۹۴۴ء کو ڈاکٹروں کے ایک ممتاز اجتماع کو مخاطب کیا۔

ہندوستان میں ایک معمولی ہیلتھ وزیٹر کا کام زیادہ تر زچگی اور بچوں کی دیکھ بھال سے متعلق ہوتا ہے مرض دق کے لئے خاص ہیلتھ وزیٹرس مقرر کئے جانے کیوں ضروری ہیں؟ اس کے اسباب خاص طور سے دو ہیں :-

۱۔ دق نسل انسانی کا سب سے بڑا دشمن ہے اور

۲۔ ہیلتھ وزیٹرس اس جان سوا دشمن کا مقابلہ کرنے کے لئے اسکاوٹوں اور اگلی صف کے سپاہیوں کا کام انجام دیتے ہیں۔

اندازہ ہے کہ ہندوستان میں ہر سال پانچ لاکھ سے زیادہ لوگ مرض دق سے مر جاتے ہیں میرا خیال ہے کہ یہ اندازہ کم لگایا گیا ہے ہر ایک شخص کے مرنے سے کم سے کم پانچ اشخاص اسی مرض میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔ ہونے والوں کی تعداد کم سے کم ۲۵ لاکھ ضرور ہو گی۔ اس تعداد میں اور اضافہ ہو رہا ہے اس حقیقت سے آگاہ ہونے کے بعد ہی ہندوستان میں مرض دق کی ایسوسی ایشن قائم کی گئی ہے جس نے اپنے قیام کے پانچ سال میں ہندوستان میں مرض دق کے خلاف مہم شروع کر رکھی ہے مرض دق کے خلاف تمام کارروائیوں کا مرکزی ادارہ کلینک ہے اور اس کی عمارت جس میں ہم آج جمع ہوئے ہیں ایک نمونہ ہے۔ مرض دق کا ہیلتھ وزیٹر کلینک کے اشتراک سے کام کرتا ہے چنانچہ ہیلتھ وزیٹر کو خواہ وہ مرد ہو یا عورت یہ جاننا ضروری ہے کہ کلینک کیا کام کرنے کی کوشش کر رہا ہے کلینک چاہتا ہے کہ مرض دق کی تشخیص کر کے دو نوں قسم کے مریضوں کا پتہ لگائے ایسے مریض جن کو یہ بیماری شروع ہوئی ہو اور جن کے کامیاب علاج کی توقع کی جا سکتی ہے اور وہ مریض جن کا مرض پرانا ہو گیا ہو اور قابل علاج نہیں اور جو عوام کے لئے اور خاص کر ان لوگوں کے لئے خطرناک ہیں جن کے ساتھ وہ رہتے ہیں کلینک اپنے قرب وجوار کے ان لوگوں کے متعلق جو دق میں مبتلا ہوں اطلاعات حاصل کرنے کی کوشش کرتا ہے جن کی وجہ سے بیماری پھیلتی ہے وہ ان ذرائع کا حال جاننے کی بھی کوشش کرتا ہے جن سے یہ بیماری دوسروں کو لگی ہو اور ان کے انسداد کی جد و جہد کرتا ہے اس کی یہ کوشش بھی ہوتی ہے کہ ان لوگوں سے جنہیں یہ مرض لگ جانے کا اندیشہ ہو ملا جل کر انہیں اس مرض سے بچائے ایسے لوگوں کو اس مرض سے بچنے کے طریقے وغیرہ سمجھانے اور بتانے پڑتے ہیں۔

(الف) تندرست لوگوں کو یہ بتانا پڑتا ہے کہ دق سے کس طرح بچا جا سکتا ہے یہ خاص طور پر ان تندرست لوگوں کو بتانا ہوتا ہے جو کہ دق کے مریض کے ساتھ ایک ہی گھر میں رہتے ہیں اور جنہیں اس بنا پر یہ بیماری لگ جانے کا اندیشہ ہوتا ہے۔

(ب) جو لوگ بیمار ہوتے ہیں انہیں یہ بتانا ہوتا ہے کہ وہ ابتدائی علامات کی طرف توجہ دیں اور تشخیص کے لئے کلینک سے فائدہ اٹھائیں۔

(ج) ناقابل علاج مریضوں کو یہ بتانا ہوتا ہے کہ وہ اپنی زندگی کس طرح بسر کریں کہ وہ ان لوگوں کی اس مرض میں مبتلا ہونے کے خطرہ کو کم کر سکیں جن کے ساتھ وہ رہتے سہتے ہیں۔

اس کے علاوہ کلینک قابل علاج لوگوں کا کلینک میں اور ان کے گھروں پر علاج کرتا ہے اور انہیں غذا، آرام اور تازہ ہوا وغیرہ کے متعلق مشورہ دیتا ہے ان لوگوں کے جنہیں کسی اسپتال یا سینا ٹوریم سے علاج کرنے کے بعد چھٹی دیدی جاتی ہے۔

کلینک کی ایک سب سے زیادہ اہم کام کرنے والی شخصیت تپ دق کی ہیلتھ وزیٹر ہے وہ کلینک کے کام میں مدد دیتی ہے اور بیماروں کے ریکارڈ تیار کرنے اور ان کو درست رکھنے میں بھی امداد کرتی ہے وہ تمام بیماروں کے گھروں پر جاتی ہے وہاں وہ اس بات کا انتظام کرتی ہے کہ ڈاکٹروں کی ہدایات پر عمل درآمد ہو اور مکان میں غذا، صفائی اور تازہ ہوا وغیرہ کے بارے میں بہترین امکانی حالات قائم رکھے جائیں وہ اس بات کا انتظام کرتی ہے کہ بیمار اور مکان میں رہنے والے اس متعدی مرض کو پھیلنے سے روکنے کے لئے ہر ممکن تدبیر اختیار کریں۔ اسے اس بات کا احساس کرنا سکھایا جاتا ہے کہ بیمار کے گھر والوں پر اس متعدی مرض کا اثر ہو سکتا ہے لیکن یہ ممکن ہے کہ ان میں تپ دق کے نہایت قطعی علامات نہ پائی جائیں اس لئے وہ ان لوگوں کو ترغیب دیتی ہے کہ وہ کلینک میں آئیں اور اہل ڈاکٹر سے اپنا معائنہ کرائیں اور ضرورت ہو تو ایکسرے بھی کرائیں تاکہ اگر وہ اس بیماری میں مبتلا ہو گئے ہوں تو اس کا ابتدائی اور قابل علاج مرحلے میں پتہ لگ جائے۔

چونکہ میں کہہ چکا ہوں اس سے آپ سمجھ گئے ہوں گے کہ آپ کی تربیت کے نصاب کی تکمیل کے دوران میں آپ کو تپ دق کے متعلق بہت سی باتیں اور اس کی طبی تاریخ معلوم کرنی ہوگی لیکن آپ کو اقتصادی حالات کے متعلق بھی بہت کچھ سیکھنا ہوگا اور یہ معلوم کرنا ہوگا کہ ان کی وجہ سے یہ بیماری کس طرح پیدا ہوتی اور پھیلتی ہے کیونکہ مفلسی اور چھوٹے مکان میں بہت زیادہ آدمیوں کے رہنے سے بھی تپ دق کا مرض پیدا ہو جاتا ہے اور یہ دونوں باتیں تپ دق کے اہم ترین اسباب میں سے ہیں۔

مگر آپ کے کام میں آپ کو اس فنی معلومات کے علاوہ جس کا میں ذکر کر چکا ہوں کچھ زیادہ معلومات کی ضرورت پڑے گی کیونکہ آپ کو سیکھنا پڑے گا کہ ایسے آدمیوں کو جو ایک پرانی اور خوفناک بیماری میں مبتلا ہیں اور ان کے فکرمند رشتہ داروں سے ۔۔۔ جو اکثر صورتوں میں جاہل ہوتے ہیں ۔۔۔ کس طرح برتاؤ کیا جائے اس مقصد کے لئے آپ کو ان کی ذہنی کیفیت ہمدردی کے ساتھ سمجھنی ہوگی کیونکہ اس کے بغیر آپ ان کے ساتھ کامیابی کے ساتھ کام نہ کر سکیں گے

بقیہ صفحہ پر

"فاقہ زدہ خستہ حال بیماروں کی طبی امداد وقت کا اہم مسئلہ ہے"

تخریبی اعمال کی روک تھام مجلس قیام کا بڑا مقصد ہے

یوم امن نلگنڈہ میں صاحب ضلع کی صدارتی تقریر

میں شہزادی نیلوفر فرحت بیگم صاحبہ کے درد مند دل سے نکلی ہوئی اس اپیل کا بطور خاص ذکر کرنا چاہتا ہوں جو شہزادی صاحبہ نے جماعت امداد طبی برائے خواتین و اطفال حیدرآباد دکن کے سلسلہ میں جاری فرمائی ہے جس کی شہزادی صاحبہ بلاراست سرپرستی قبول فرمائی اور جس سے خسرو دکن و برار نے پیام تہنیت کے ذریعہ اپنی گہری دلچسپی کا اظہار فرمایا ہے۔ آخر میں اس کا ذکر اس لیے کر رہا ہوں کہ کہیں آپ اس کو بھول نہ جائیں۔ یہ بہت اہم مسئلہ ہے جس پر ہم سب کو بہاں توجہ کی ضرورت ہے ہمارے دیہات میں مضر صحت حالات کی جو کثرت ہے اور ان سے تو تلہ زندگی جتنے خطرات میں مبتلا ہے اس کا اندازہ ولادت و موت کے اعداد و شمار اور زچاؤں اور بچوں کے خوفناک واقعات ہلاکت سے کیا جا سکتا ہے۔ شہزادی صاحبہ کے یہ بلیغ اشارے ملک کے بہت بڑے طبقہ کی دردناک حالت کا رخ کھینچتے ہیں۔

"بیماری ایک ناخواندہ مہمان ہے جس سے ہر شخص خوف زدہ رہتا ہے لیکن جب وہ آہی جائے تو جرأت کے ساتھ اس کا مقابلہ کرنا پڑتا ہے جو لوگ معمولی طور پر اس کے مقابلہ کے وسائل رکھتے ہیں انہیں اس کش مکش میں بازی لے جانے کے مواقع زیادہ حاصل ہوتے ہیں لیکن سوچنا یہ ہے کہ ان بیماروں کا کیا ہو جو فاقہ زدگی اور اپنی خستہ حالی کی بدولت اتنا بھی نہیں جانتے کہ انہیں دوسرے وقت کھانا کب میسر ہوگا ایسی حالت میں جبکہ فاقہ و وبا [illegible] تو ہم ان مصیبتوں کو کس طرح رفع کرسکتے ہیں؟ دکھیاری عورتوں اور معصوم بچوں کو خانوادہ آصفی کی یہ سرپرستی مبارک ہو اب ہمارا فرض ہے کہ ابتداء ہر تعلقہ میں ایسا ایک مرکز قائم ہو جس کے بعد بڑے مواضعات میں یہ تنظیم پھیلے اور ہر ممکنہ حد تک پوری ہی آبادی میں اس کا جال پھیلا دیا جائے اس طرح مجھے یقین ہے کہ ایسی آبادی نہ [illegible] رہ سکے جہاں [illegible] اس واقعہ کے پیش نظر کہ حکومت سرکار عالی کے محکمہ طبابت نے موجودہ دواخانوں کی تعداد کو دوگنا کرنا منظور کرلیا ہے اور منتقر ضلع پر سرکار نے اپنی جانب سے ایک مرکز بہبودی اطفال قائم فرمایا ہے جس کے لئے مکان وغیرہ حاصل کرلیا گیا ہے اور عنقریب اس کا افتتاح عمل میں آئے گا۔

حضرات! یہ تمام چیزیں اس کو دعوت عمل دیتی ہیں میرے خیال میں ان کی تکمیل دوران جنگ میں ہی کرنی ہوگی تاکہ آپ ابعد جنگ کے وسیع اسکیموں کے نفاذ سے پہلے بہتر نتائج حاصل کرسکنے کے قابل ہوجائیں۔ یاد رکھئے کہ یہ کام آپ کو ہر قسم کے جذبات سے بالاتر ہوکر کرنا ہوگا ہمت، طاقت، لیاقت اور انسانیت دکھائیے کیونکہ یہی اوصاف ہیں جن پر خوشگوار زندگی کی شاندار عمارت تعمیر ہوسکتی ہے اور صحیح معنوں میں امن کی زندگی نصیب ہوسکتی ہے۔

ان الفاظ کے ساتھ مولوی محمد عبداللہ صاحب سیولیس اول تعلقدار ضلع نلگنڈہ نے یوم امن نلگنڈہ کے بہت بڑے اجتماع میں اپنا صدارتی خطبہ سنایا۔

معزز حضرات! آپ نے بہت سی تقریریں سنیں اور نظمیں پڑھ کر آپ کو سنائی گئیں جس سے آپ کو اندازہ ہوا ہوگا کہ آج یہاں ہمارے اجتماع کا مقصد کیا ہے اور اس سلسلہ میں ہمیں کیا کرنا چاہیئے اور کن باتوں سے احتراز کرنا چاہیئے۔

جیسا کہ آپ سب جانتے ہیں کہ یہ محض متحدین کی بے صبری استقلال اور فراست کا نتیجہ ہے کہ جنگ کے حالات بدل گئے ہیں اور وہ دن دور نہیں کہ ہم ایک پائیدار امن کی فضا میں ایک نئی دنیا کی تعمیر میں مصروف ہوجائیں۔ جس میں ہر فرد کی صلاحیتوں کو نمایاں ہونے کے مواقع حاصل ہوں گے جس میں ہر شخص کے لئے روزگار کے نئے دروازے کھلے ہوں گے کوئی شخص بھوکا رہنے اور بھوکا مرنے پر مجبور نہ ہوگا سوائے اس کے جو سماج پر بوجھ بنا رہنا پسند کرے۔ اپاہج، لنگڑے لولے اور معذور سماج سے امداد پائیں گے چنانچہ بیوریج اسکیم اور سوشل سکیورٹی جیسی اسکیمیں روبہ عمل لائی جارہی ہیں۔ غرض کہ یہ ایک مستقل جہاد ہوگا بھوک کے خلاف افلاس کے خلاف جہالت اور انسانیت کی بیماریوں کے خلاف۔

حضرات! زندگی کا یہ تصور دنیا کی امن پسند قوتوں کو وہ جذبہ اور قوت بخشتا ہے جس سے وہ جنگ کی شیطانی طاقتوں کا مقابلہ کرسکیں اور وہ سکت پیدا کرتا ہے جس سے وہ امن کا حق حاصل کرسکیں۔

قیام امن کی تشکیل

مجلس قیام امن کی تشکیل کا مقصد بھی یہی ہے وہ چاہتی ہے سماجی شعور اس قدر بیدار کردیا جائے کہ سماج دشمن رجحانات پنپ نہ سکیں اور امن کے لئے ہمارے نوجوانوں میں جینے اور مرنے کا تصور راسخ ہوجائے۔

آج سے پہلے یہ دنیا معلوم و نامعلوم علاقوں اور ملکوں میں منقسم تھی ارتقاء کہیئے یا سائنس کی ترقی اب وہ ایک معلوم اور مربوط دنیا ہے جس میں وقت اور فاصلہ کا سوال نہیں رہا تاہم ابھی انسانیت نسلوں طبقوں اور حلقوں میں منقسم ہے۔ ارتقا قدم بڑھا رہا ہے اس جنگ کو بھٹکی ہوئی انسانیت کی جنگ سمجھئے جو ناحق وقت کے ان تیز دھاروں کے خلاف برسر پیکار ہوگی اس کے مقابلہ کے لئے دنیا کی امن پسند قوموں کو اٹھنے کی ضرورت تھی تاکہ ارتقاء اور حقیقی انسانیت کے ان تقاضوں کو آگے بڑھایا جائے۔ انسان کو انسان سے قریب کیا جائے فکر و خیال کی غلامی سے آزاد کرایا جائے

ان دشواریوں سے بہ آسانی مقابلہ کیا جا سکتا ہے اگر عوام تعاون کریں۔ حقیقتاً یہ کیا جا سکتا ہے اور اس میں بڑی سہولت ہے لیکن ایسے امور میں جو دشواریاں اور پیچیدگیاں ہوتی ہیں ان کا اندازہ لگانا دشوار ہے۔

آپ کو یہ معلوم کر کے بیحد مسرت ہوئی کہ فوجی عہدہ داروں نے اس کالج کے طلبائے کام کی ستائش کی اور فخریہ کہا کہ فوجی سپاہیوں میں انہوں نے جس طرح سپاہیوں کا جس طریقہ پر ... کیا وہ کامیاب ثابت ہوا۔ آپ نے توقع ظاہر کی کہ کالج کے انتظامات ایسے ہی جاری رہیں گے اور وقت پر تفویض کیا گیا کام بھی انجام پاتا رہیگا۔ آپ نے مسٹر ... کی خدمات پر اظہار تحسین ادا کیا اور کہا کہ یہ ان کی کاوشوں اور محنت و دلچسپی کا نتیجہ ہے۔ طلباء کو بہترین نتائج پر مبارکباد دی اور اس پر بھی زور دیا کہ اساتذہ بڑی اہمیت اختیار کرتے جا رہے ہیں اور انہیں سماجی اور بہتر تعلیم یافتہ زندگی میں یہ حیثیت حاصل ہونی چاہیے۔ محکمہ جو کچھ کارروائیاں انجام دے سکتا ہے وہ ان اساتذہ کی حیثیت کو بلند کرنے کے لیے سررشتہ کی کارروائی انجام دے رہا ہے اس کی دیہی رقبہ جات میں سخت ضرورت ہے جس پر حکومت پوری طرح توجہ دے رہی ہے اور اس پر بھی غور کیا جا رہا ہے کہ اساتذہ کی تنخواہوں میں اضافہ کیا جائے بالخصوص ان اساتذہ کی تنخواہیں جو کم پاتے ہیں اس لیے کہ جب تک کہ ان کو دلچسپی اور معاشی خوشحالی نہ ہو اس وقت تک ملک کے بہتر صلاحیت رکھنے والے اشخاص اس جانب مائل نہیں ہو سکتے۔

معین امیر جامعہ عثمانیہ کی تقریر

مسٹر سید محمد اعظم معین امیر جامعہ عثمانیہ نے اس پر زور دیا کہ فزیکل ایجوکیشن اپنے مشن پر کامل عقیدہ کے حامل ہوں۔ یہ کانفرنس طلبائے قدیم گورنمنٹ کالج آف فزیکل ایجوکیشن کی سرپرستی میں منعقد ہو رہی تھی۔ انجمن طلبائے قدیم کے اراکین کو نصیحت کی کہ وہ صحت عامہ اور تربیت جسمانی کی ترقی کے لیے ایک مبسوط اور جامع پروگرام تیار کریں اور اس پر عمل بھی کریں۔ موجودہ طریقہ تعلیم نے نوجوان طلباء و طالبات کے ذہنی و اخلاقی نشوونما کی بجائے ان میں رٹنے کی عادت ڈال دی ہے اور ان کے ذہنوں پر اس کا خواہ مخواہ بار پڑتا ہے اخلاقی اور ذہنی ارتقا رک گیا ... ریاست اور ... ہیں اب جس مسئلہ پر سب سے زیادہ توجہ دی جا رہی ہے وہ یہ ہے کہ کس طرح ان نوجوانوں کی صحت جسمانی بہتر ہو کہ وہ ان تمام علوم کا اکتساب کر سکیں جن کی انہیں تعلیم دی جاتی ہے۔

آپ نے تجویز پیش کی کہ مقامی مجالس کے تعاون سے اگر ارباب مدارس طلباء کے لیے دودھ اور صحت بخش قوت بخش تغذیہ کا انتظام کریں تو بہتر ہوگا۔ انجمن طلبائے قدیم کو جس منصوبہ کے تحت کام انجام دینا ہے وہ ایسی بنیادوں پر تشکیل پانا چاہیے کہ جس سے طلباء کی ہمہ جہتی ترقی ممکن ہو سکے۔ اس منصوبہ میں طلباء کی ہر ممکنہ طریقہ پر امداد بھی شامل ہونی چاہیے اور اس کا بہتر طریقہ ان کے لیے سماجی اور تفریحی اور صحت بخش پروگرام ترتیب دینا ہے اور صحیح اصولوں پر تربیت دی جائے تو نونہال خود اپنے کردار کو قابل نمونہ بنائیں گے اور اس طرح وہ مستقبل کے بہترین شہری ثابت ہوں گے۔ اسی قسم کی تربیت کا انتظام جامعاتی مدارج میں بھی جاری رکھنا چاہیے۔

آپ نے اس کا انکشاف کیا کہ ایک اسکیم اس سلسلہ میں جامعہ عثمانیہ کے لیے آپ نے ترتیب دی ہے آپ نے توقع ظاہر کی کہ اس سے بہتر نتائج برآمد ہوں گے اگر اس کے لیے سالیہ کی بجٹ میں گنجائش فراہم ہو سکے تو آپ اسے سال آئندہ سے نافذ کریں گے۔

آخر میں اساتذہ کو ان کا فرض یاد دلایا کہ انہیں نوجوان طلباء اور طالبات کو ایسا بنانا ہے جو آزاد ہندوستان کی تشکیل میں اپنا بہترین حصہ ادا کرنے کے لیے ہر طرح تیار ہوں۔ اساتذہ کی مساعی پر خراج تحسین ادا کیا اور توقع ظاہر کی کہ حکومت ملک کا رفاہی اور عوام ان کی اس مساعی پر مشکور ہوں گے۔

پرنسپل نجم النساء کی تقریر

مس نجم النساء بیگم پرنسپل زنانہ فزیکل ایجوکیشن کالج نے تقریر کرتے ہوئے پر زور اپیل کی کہ جسمانی تربیت کی تعلیم تمام طالبات کے لیے خواہ وہ کالج میں ہوں یا مدرسہ میں لازمی کر دی جائے اور ورزش جسمانی کے لیے بڑے بڑے ہال اور پلے گراؤنڈ کا بندوبست کیا جائے معلمات اور تمام عملہ کا فرض ہے کہ وہ لڑکیوں کی صحت کا پورا پورا خیال رکھیں۔

متعدد مدارس میں لڑکیوں کی صحت جسمانی کی ذمہ داری صرف ان ہی معلمات پر ہوتی ہے جو ڈرل کرواتی ہیں اگر انہیں ٹھیک پاسچر کا علم ہو تو ایسی صورت میں لڑکیاں صرف اس کلاس میں سیدھی کھڑی رہتی ہیں ورنہ ہمیشہ کی طرح اس کلاس میں بھی وقت گزر جاتا ہے دوسری معلمات (استانیاں) اس جانب توجہ ہی نہیں کرتیں۔ ان حالات کے تحت تو بہتر یہ ہوگا کہ اسکول کے تمام عملہ کو ورزش جسمانی کی کلاس کے ذریعہ ان اصولوں سے واقف کروایا جائے اور ہر استانی خود بھی ٹھیک پاسچر سے چلے پھرے بیٹھے اور طالبات کو بھی وقتاً فوقتاً اس سلسلہ میں ہدایت کرتی رہے۔ طالبات کو ترغیب دلائی جائے کہ وہ کھیلوں میں حصہ لیں جب تک صحت ٹھیک نہ ہو اس وقت تک اس کی بھی توقع نہیں کی جا سکتی کہ وہ دیگر امور میں کافی دلچسپی کا اظہار کر سکیں گی۔ زنانہ فزیکل ایجوکیشن کالج ابھی ابتدائی حالت میں ہے اور اس کے لیے بہت سی اشیاء مہیا کرنی ہیں آپ نے اپنی اس خواہش کا بھی اظہار کیا کہ یہ کالج ترقی کر کے ملک کا بہترین کالج بن جائے اپیل کی کہ حکومت کافی سہولتیں بہم پہنچائے تاکہ یہ کالج معیاری حیثیت اختیار کر سکے۔

ہم تمام اس حقیقت سے بخوبی واقف ہیں کہ صحت ایک اہم عنصر ہے جس پر زندگی کا انحصار ہے بچے ہوں یا بوڑھے عورت ہو کہ مرد وہ صحت مند نہ ہوں تو زندگی مفلوج ہو جاتی ہے۔ آپ نے اس پر اظہار افسوس کیا کہ جس صنف پر قوم کی صحت کا دارومدار ہے اس کی صحت مندی اور بہتری کی جانب بہت کم توجہ دی جاتی ہے آخر میں پرنسپل صاحبہ نے حکومت سے اپیل کی کہ وہ ... کے موجودہ طریقہ کو برخاست کر دے اور کسی اور قسم کا انتظام کرے جو سہولت بخش ہو۔

حاصل کر لیتے ہیں میں مملکت کے تعزیری قوانین سے
زیادہ ہمیشہ سماج کی اصلاحی قوت پر زور دیتا آیا
ہوں مجرم بھی سماج ہی کے سوسائٹی میں آئے اور ان کو
وہی مقام حاصل ہو تو پھر اچھے خاصے لوگ بھی اپنی
زندگی کو خسارہ اور نقصان کی زندگی سمجھ کر چوروں
اور مجرموں کی سی باعزت زندگی بسر کرنے کی ترغیب
میں نہ آجائیں تو کیا کریں۔

چوربازار کو کوئی بھی اچھا نہیں سمجھتا ذخیرہ اندوزی
کو سب برا جانتے ہیں۔ اغذیہ کے لین دین میں نفع اندوزی
کی موجودہ تہذیب کو سب ہی غیر انسانی و غیر شریفانہ
کہتے ہیں۔ اور سمجھتے ہیں یہ کہنے والوں میں وہ بھی ہیں جو
برابر ان اعمال کے مرتکب ہو رہے ہیں وہ بھی جو
اپنی بد دیانتی اور قانون کی گرفت سے بچنے کے لئے
بد دیانتی کے ترغیبات میں دوسروں کو بھی پھانس لیتے
ہیں یہ سب اس لئے ہو رہا ہے کہ موجودہ سوسائٹی
ان لوگوں کو پالتی اور پرورش کرتی ہے اس میں چور
کو چور کہنے اور اس کے ساتھ مجرم کا سا برتاؤ کرنے
کی سکت نہیں۔

حضرات بالکل اسی طرح ہم میں کا ہر ایک شخص
جھوٹ کو برا سمجھتا ہے فریب و دھوکہ کو معیوب خیال
کرتا ہے خود غرض زندگی کو اچھا نہیں سمجھتا بد دیانتی
کو گناہ خیال کرتا ہے غریبوں اور مظلوموں کی دستگیری
کو نیکی خیال کرتا ہے لیکن ایک مقدس کتاب کی طرح ہم
ان خیالات کو دماغ کے کسی بلند گوشے میں جزدان میں
لپیٹ کر رکھ دیتے ہیں اور جب گفتگو کا موقع آتا ہے
تو بڑے جوش اور جذبہ کے ساتھ ان کا ذکر ہوتا ہے۔
لیکن ہمارے اعمال پر بدستور جھوٹ، گناہ اور
برائیوں کو حکمرانی حاصل رہتی ہے۔

حضرات انسانی ذہن اور سوسائٹی کو اس خرابی سے
بچانا مجلس امن کے اعمال و وظائف میں اس کو پہلی اہمیت
دی جانی چاہیئے تاکہ سوسائٹی کی اصلاحی قوت ان تخریبی
اعمال اور رجحانات کا ازالہ کر دے جو آگے چل کر امن
کو متاثر کرنے کا باعث ہوں۔

سوسائٹی اور سماج کا ایک داغ اور ہے جس کو
دھونے کی ضرورت ہے یہ ان اندھے لولے اور جذامی
انسانوں کا وجود ہے جو آتے جاتے ہماری انسانیت
کو تازیانہ لگائے جاتے ہیں ہمارے مشرقی مزاج اور
گہری مذہبیت کے باوجود جو فقیر اور محتاج کی مدد کے
لئے ہمارے ہاتھ اٹھا دیتی ہے یہ واقعہ ہے کہ ان

مناظر کے مسلسل سامنے آتے رہنے کی وجہ سے ہماری
مذہبیت کند ہوتی جا رہی ہے اور انسانیت کا جذبہ
مٹتا جا رہا ہے۔

دستگیری کا جذبہ

حضرات دستگیری کا جذبہ زندگی
کا بڑا سرمایہ ہوتا ہے ہم کو
اس کا تحفظ کرنا چاہیئے ورنہ

اور سماجی حق

مجھے اندیشہ ہے کہ عام بے حسی
پیدا ہو جائے گی کیا آپ کے ذہن میں ہوٹل اور تھیٹر کے
ایسے نظارے محفوظ ہیں جہاں آپ غذا کھا کر نکل
رہے ہوں پان کی سرخی آپ کے چہرے پر پھیل رہی
ہو اچھے سگریٹ یا سگار سے نکلتے دھوئیں آپ کے ہاتھ میں
لہرا رہا ہو لیکن وہیں ایک نابینا عورت ایک لنگڑا بڈھا
ایک جذامی جسم کا ہاتھ بھیک کے لئے اٹھ جاتا ہے لیکن
آپ سگریٹ کا دھواں چھوڑتے ہوئے نکل جاتے ہیں
ان میں سے کسی کے حصے میں آپ کی فضول خرچی کا صرفہ
نہیں آتا اگر ایسی صورت میں میں یہ اندیشہ ظاہر کروں
کہ بے حسی پیدا ہو رہی ہے اور ہو جائے گی تو آپ
مجھے علاوہ نہ سمجھیں میں چاہتا ہوں کہ اس کا ابھی سے
جتن کیا جائے یہ زمانہ حرکت اور تنظیم کا زمانہ ہے ہم کو
ہر تعلقہ میں ان کے رہنے سہنے کا انتظام کرنا چاہیئے
ان کا سماج پر حق ہے سماج کو اپنے لئے کفارہ ادا کرنا
چاہیئے تحصیلدار صاحب دیورکنڈہ نے اس کی ابتدا
کر دی ہے نلگنڈہ کے تحصیلدار صاحب نے بھی کچھ رقم
اس مقصد کے لئے جمع کر لی ہے اور تعلقوں میں بھی
انتظامات ہو رہے ہیں میں چاہتا ہوں کہ دولت و
ثروت رکھنے والے خصوصاً ان رفاہی کاموں میں
فیاضانہ حصہ لیں اس قسم کے رفاہی کام سوسائٹی کے
مزاج کو جلا دیتے ہیں اور پر امن فضا کی تخلیق میں
مدد دیتے ہیں۔

چند فرائض

میں جانتا ہوں کہ ان کا نوجوان
طبقین کچھ کرنا چاہتی ہیں
وہ عمل کے لئے بے چین ہیں یہ اور اسی قسم کے بیشمار کام
ان کے جوش عمل کے منتظر ہیں ان کو آگے بڑھ کر اس
مملکت کے روایات کی روشنی میں ان کاموں کو انجام
دینا چاہیئے۔ میں چاہتا ہوں کہ زمیندار اپنے وجود
کو ملک و مالک کے لئے زیادہ سے زیادہ مفید بنائیں
ان کو زمانے کے انداز اور وقت کے تقاضوں کو
سمجھنا چاہیئے اور وہی آبادی کی خوشحالی اور
آسودگی کے کاموں میں ایک اپنا حصہ ادا کرنا چاہیئے۔
صوم

بقیہ (۹)

محکمہ حفظانِ صحت ۔ اپیڈیمک کا اعلان

اور قیمتی کپڑے وہاں سے ہٹا دیے جائیں اور کمرہ ۲۴
گھنٹے بند رہے سائنو گیسنگ کے ذریعہ چوہے اپنے
بلوں کے اندر ہی ہلاک کئے جا سکتے ہیں۔

حسبِ ذیل امور پر عمل کرنا

(۱) شب میں جو کپڑے
اوڑھنے بچھانے کے
واسطے استعمال کئے جائیں صبح کو دھوپ میں ڈال دینا
چاہیئے (۲) اپنے جسم اور کپڑوں کو خوب صاف رکھا جائے
(۳) پیروں کی خاص حفاظت لازمی ہے ننگے پیر نہ
رہنا چاہیئے ہر وقت موزے اور جوتے استعمال
کرنا چاہیئے ممکن ہو تو گرم ٹی استعمال کرنا چاہیئے اور پیروں
میں کڑوا تیل ملنا چاہیئے (۴) زمین پر ہرگز نہیں سونا چاہیئے
ہمیشہ پلنگ پر آرام کرنا چاہیئے (۵) حتی الامکان جہاں
پلیگ ہو وہاں نہ جانا چاہیئے اور نہ وہاں سے کسی کو اپنے
مکان پر آنے کی اجازت دینا چاہیئے (۶) اگر غلطی سے
مردہ چوہے وغیرہ کو چھو لیا ہو تو فوراً [illegible] سے ہاتھ
دھونا چاہیئے۔

صوبہ میں یہ طے پایا گیا ہے کہ وہ مقبلیوں کو ایک قسم کی
مستقل غلامی سے آزاد کر دیا جائے اور پیر پر کھڑے
ہونے کا موقع دیا جائے اور اس طرح ان کی خوشحالی
کا سامان کر کے زندگی کے عام معیار کو بلند کر سکے
[illegible] لیا۔

حضیر انکوں کی حالت سدھارنے کے لئے
حکومت نے بعض تجاویز پر عمل شروع کر دیا ہے ان کے
روزگار اور صاف پاک دیہاتی زندگی کے موقع پیدا
کئے جائیں پسماندہ اور رعایا بغیت سے منظم رعایا کے لئے
لاونی خاص اور حضیر مراعات کے ذریعہ ان کا اسکیم کے تحت
زمین اور زراعت کی سہولتیں رعایتی کے ساتھ حکومت نے
مہیا کر دی ہیں زمینداروں کو چاہیئے کہ وہ اپنے موقع پیدا کریں کہ
حقدار ان رعایتوں سے مستفید ہوں اس سے حکومت کا مقصد
یہ ہے کہ دیہی آبادی کا کوئی طبقہ روزگار سے محروم نہ رہے

حضرات! اعلیٰحضرت بندگان عالی
زیر سایہ امن و سلامتی کا ایک سال ہم گزار چکے خدا
کرے کہ آنے والا سال حضور پر نور کی مزید خوشیوں،
مسرتوں اور اقبال مندیوں کا سال ہو اور حضور کے زیر سایہ
رعایا کو امن اور آسودگی حاصل رہے۔ آمین

تاکہ ایک عالمی بھائی چارہ اور عالمی ذہن پیدا ہو کالے اور گورے کی تفریق نہ ہو اور اونچ و نیچ کے امتیازات مٹ جائیں۔

حیدرآباد بھی ان امن پسند قوتوں کے ساتھ مل کر برطانیہ کے یار وفادار کی حیثیت سے شاہانہ رہنمائی میں اس جنگ میں اپنا حصہ ادا کر رہا ہے یہ سچ ہے کہ جنگ ہم سے ہزاروں میل دور سمندر ہوا اور پانی میں لڑی جا رہی ہے یہ بھی سچ ہے کہ ان تباہ کاریوں اور ہولناکیوں سے ہم تقریباً بیگانہ ہیں لیکن یہ واقعہ ہے کہ ہندوستانی سپاہیوں کی طرح دکھنی نوجوان بھی میدان جنگ کے مختلف محاذوں پر اپنے زور بازو کے جوہر دکھا رہے ہیں اور جاپانی درندوں کو اس کی جرأت اور ہمت نے سرزمین ہند سے واپس لوٹنے پر مجبور کیا ہے ہم ان کے کارناموں اور قربانیوں کا خیال کرتے ہیں تو بڑی طمانیت ہوتی ہے اور اس مملکت کی جانب سے امن کی جو خدمت وہ کر رہے ہیں اس کے احساس سے ہمارے سر بلند ہو جاتے ہیں۔ امن کی خدمت کے اس جذبہ کو اور بیدار کرنے کی ضرورت ہے۔ آپ کا ضلع ویسے بھی سپاہیوں کی بھرتی میں پیش پیش رہا ہے لیکن زیادہ سے زیادہ نوجوانوں کو فوج میں جانا چاہیئے تاکہ سپاہی کی خوبیاں اور سپاہیانہ زندگی کے نعمتوں سے بہرور ہوں فوجی خاندانوں کی دیکھ ریکھ کے لئے حکومت نے وسیع انتظامات کر رکھے ہیں چنانچہ ۵۳ف کے موازنہ میں ایک معتد بہ رقم محفوظ کی گئی ہے جو ان فوجیوں کی واپسی پر ان کے اور ان کے خاندانوں کی فلاح و ترقی پر صرف کی جائے گی اور یہ فوجی واپس ہو کر دیہات سدھار کی اسکیم میں نمایاں حصہ لیں گے۔

سماج دشمن رجحانات

حضرات! جیسا کہ میں اوپر کہہ چکا ہوں جنگ ہم سے بہت دور لڑی جا رہی ہے لیکن جنگ ہی واحد چیز نہیں جو امن کو متاثر کرے بلکہ جنگ تو امن شکن قوتوں کی انتہائی قوت و طاقت کے مظاہرہ کا نتیجہ ہوتی ہے جس سے امن کی قوتیں نبرد آزما ہو جاتی ہیں اور بھی چیزیں ہیں جو بدامنی پھیلاتی ہیں ایسے ہی تخریبی اعمال کی روک تھام کرنا مجلس قیام امن کا بڑا مقصد ہے۔ تخریبی اعمال کے ساتھ ہی ممکن ہے کہ وہ واقعات آپ کے ذہنوں میں تازہ ہو گئے ہوں گے جو ہمسایہ علاقوں میں [illegible] بنگال [illegible] نے کی وجہ سے ریل گاڑیاں الٹ گئیں سنکڑوں ہم وطن مارے گئے اور ان جانی و مالی نقصانات کی طرف آپ کا ذہن منتقل ہو گیا ہو گا جو شکست و ریخت اور آتش زدگیوں کا نتیجہ تھے لیکن تخریبی اعمال سے ایسی کوئی چیز میرے پیش نظر نہیں تھی کیونکہ میں اچھی طرح جانتا ہوں کہ اس قسم کا طرز عمل اس مملکت کی رعایا کے وقار روایات اور مزاج سے کوئی مناسبت نہیں رکھتا تخریبی اعمال سے میرا مقصد اور مفہوم وہ سماج دشمن رجحانات ہیں جو بعض بد اندیش اور خود غرض افراد نے اجناس خوردنی اور اشیاء ما یحتاج کے کاروبار میں روا رکھے جس سے ملک میں غذائی بحران پیدا ہو گیا عوام کو غذائی اجناس کی قلت کی وجہ سے پریشانی اور تکلیف برداشت کرنی پڑی اور اس طرح مملکت کی پرسکون زندگی متاثر ہوئی سماج کے یہ مجرم حکومت کے بھی مجرم ٹھیرے اور ان کے خلاف سخت قوانین نافذ کئے گئے کیونکہ حکومت کسی طبقہ کے بھی ایسے رجحان اور ایسی سرگرمیوں کو نظر انداز نہیں کر سکتی جو حضرت اقدس و اعلیٰ کی رعایا کی تکلیفوں اور مملکت کے اعلیٰ تر مصالح کے منافی ہو۔

شعور عامہ کی ایک اچھی علامت

حضرات! اس تخریبی ذہنیت کی تباہ کاریوں کا آپ کو اس سے اندازہ نہیں ہے کہ حضور پرنور کی رہنمائی میں حکومت سرکار عالی نے کاشتکار سے راست لازمی خریداری کے ذریعہ کثیر غذائی ذخائر فراہم کرلئے اور غذائی حالات کو کارپوریشن کے قیام اور دوسری موثر تدابیر کے ذریعہ تباہ کن ہونے سے بچا لیا ورنہ کیا بنگال میں لاکھوں انسانوں کی موت، ملابار کے قحط کی درد انگیز داستانیں، کوچین اور ٹراونکور کی پریشانیاں اور مصائب کبھی بھلائے جا سکیں گے اس طبقہ کا یہ شرمناک اور انسانیت کش کارنامہ آئندہ نسلوں کی عبرت کے لئے تاریخ کے صفحات پر محفوظ رہے گا۔ حکومت سرکار عالی نے کیا کیا اس وقت میں اس تفصیل میں جانا نہیں چاہتا آپ سب جانتے ہیں البتہ عوام، صارفین اور زراعت پیشہ طبقہ نے اس کا جو اثر لیا بطور خاص میں اس کا ذکر ضروری خیال کرتا ہوں کیونکہ یہ ایک اچھی علامت ہے بیداری سماجی شعور کی۔

ساہوکاروں کے ایک خود غرض طبقہ نے قدیم کارکنوں کو بھلا دیا ان کاشتکاروں کی صورت زدہ بھی جن کے کھیت کا غلہ کھیت سے اٹھ کر سیدھے ان کی [illegible] تھی کہ دوستی مروت تعلقات غرض کہ ہر چیز سے آنکھیں بند کرلی گئیں۔ کاروباری حلقوں کے یہ تیور دیکھ کر عوام نے غذائی انتظام اپنے ہاتھ میں لے لیا۔ سپلائی سوسائٹی دراصل صارفین اور زراعت پیشہ طبقہ کا اسی ذہنیت کے خلاف اتحاد ہے جس کو سرکاری سرپرستی بخشی گئی۔ مجھے اس کے اظہار سے خوشی ہوتی ہے کہ حکومت نے آپ کے اس ردعمل میں دلچسپی لی اور اظہار ستائش کرتے ہوئے آپ کی سپلائی سوسائٹی کی اس تنظیم کو جدید نام کے ساتھ تمام اضلاع سرکار عالی میں نافذ کرنے کی اسکیم منظور فرمائی ہے۔ میں سپلائی سوسائٹی کی ابتدا ہی سے واقف ہوں ان خامیوں اور کوتاہیوں کو جانتا ہوں جو اس ابتدائی تنظیم میں موجود ہیں میرا خیال ہے کہ یہ چیزیں تجربہ سے، زیادہ خلوص، نیک نیتی اور بے لوث خدمت کے جذبہ سے دور ہو جائیں گی اس نوبت پر یہ انتباہ بھی سن لیجئے کہ سپلائی سوسائٹی کا مقصد صرف نفع کی تقسیم نہیں ہے اس تنگ خیالی اور تنگ نظری کے ساتھ اس کے قریب بھی نہ آئیے۔

بیمار سماج کی علامت

سپلائی سوسائٹی کے کاروبار میں ترقی کے بڑے امکانات موجود ہیں وہ کاشتکار کے لئے زراعتی پیداوار کا بہتر بازار فراہم کر سکتی ہیں جو لیوی اسکیم سے پہلے کاشتکار کو کبھی نصیب نہ تھا اب درمیانی آدمی کے نکل جانے کی وجہ سے اپنی پیداوار کا خود کاشتکار معقول منافع حاصل کرنے کے قابل ہو گئے ہیں اس کے علاوہ اچھی کھاد کی فراہمی، بہتر زراعتی تخم کے ذخیرہ کرنے، دیہی قرضہ چکانے اور ارزاں داموں میں زراعتی آلات اور دیگر ضروریات کی چیزیں مہیا کرنے سے ان کا وجود دیہی آبادی کی خوشحالی و آسودگی کا موجب بن سکتا ہے اور ان سپلائی سوسائٹیوں کی وجہ سے دیہی علاقوں میں امداد باہمی کی برکتوں سے وسیع پیمانہ پر استفادہ کرنے کی نئی صورتیں نکل آئیں گی۔ میں چاہتا ہوں کہ یہ ساری برکتیں ان دیہی علاقوں کے حصہ میں آئیں لیکن کسی مقام پر سپلائی سوسائٹی کے تنظیم کے بعد دھاندلی کا چور بازار ختم نہ ہو جائے تو میں اس سپلائی سوسائٹی کو ناکام سمجھوں گا کیونکہ یہ اس جذبہ اور اصول کی ناکامی ہے جو اس سپلائی سوسائٹی کے قیام اور تشکیل میں مضمر ہے۔

حضرات! یہ ایک بیمار سماج کی علامت ہے [illegible]



دورانِ جنگ میں مریضوں اور زخمیوں کیلئے شفا بخش خدمات

مصنوعی اعضاء کی ساخت میں طبی نوی ایجادات



برطانوی ارباب طب نے موجودہ جنگ کے دوران میں مریضوں اور زخمیوں کے لئے تعجب خیز شفا بخش خدمات انجام دیکر اپنے پیشہ کی عالمگیر اعلیٰ شہرت کو چار چاند لگا دیئے ہیں ماہرین جراحی نے ایسے عملیات جراحی کئے ہیں جو چند سال قبل معجزہ تصور کئے جاتے اور اس طرح انہوں نے مریضوں کو پر مسرت عملی زندگی سے از سر نو متمتع کر دیا ہے۔

کوئین میری ہسپتال روہامپٹن میں مریضوں کیلئے سائنس کی رو سے بنائے ہوئے مصنوعی اعضاء مہیا کئے جاتے ہیں جو بطور خاص ان کی ضروریات کے مطابق ہوتے ہیں تصویر میں جو ورکشاپ بتلایا گیا اس میں نرسنگ بورڈ پر آویزاں مریضوں کے تختہ جات کیفیت کے لحاظ سے تیار کردہ مصنوعی اعضاء جمع کئے جا رہے ہیں۔ مکمل اعضاء بریدگی کی بہت سی صورتوں میں مصنوعی اعضاء کو موجودہ اعضاء کے ساتھ اس طرح پیوند لگایا جاتا ہے کہ اعضاء اپنی اصلی صورت اختیار کر لیتے اور ان کے ذریعہ انسانی محنت کا کام آلات کے ذریعہ کرنا ممکن ہو جاتا ہے

بیماری کے خلاف جنگ

ہلنٹ اسپتال کانپور کا افتتاح

والیسرائے بہادر کی تقریر

ہز ایکسلینسی وائیسرائے ہند کی اس تقریر کا ترجمہ ذیل میں درج کیا جاتا ہے جو انہوں نے ۶ ار دسمبر کو کانپور میں ہلنٹ اسپتال کی رسم افتتاح کے موقع پر کی تھی۔

میں اور اہلیہ اس تقریب پر کانپور آکر بہت خوش ہوے ہیں۔ ہماری صرف یہ تمنا ہے کہ آپکے عظیم الشان اور ترقی پذیر شہر میں جس نے ہماری افواج کے لیے اس قدر سامان تیار کیا ہے ہمارا قیام طویل ہو۔ مجھے یاد ہے کہ پچھلے موقع پر جب میں یہاں کمانڈر انچیف کی حیثیت میں آیا تھا تو میں نے فوجی سامان کے مسائل پر سائنٹفک تحقیقات کے لیے سینٹ معملوں کا افتتاح کیا تھا۔ آج میں کانپور کی ترقی اور کارنامے کی ایک اور مثال کا افتتاح کر رہا ہوں لیکن اس مرتبہ یہ افتتاح جنگ کے بجائے امن کے مفادات کے لئے کیا جا رہا ہے۔ کسی قدر افسوس کے ساتھ کہوں گا کہ اس مدت میں میں خود بھی جنگی مقاصد سے امن کے مقاصد کے لیے تبدیل ہو چکا ہوں۔

جن لوگوں کو ہز ایکسلنسی گورنر مبارکباد دے چکے ہوں میرا ارادہ ان کو دوبارہ مبارکباد دینے کا نہیں ہے یہ بات واضح ہے کہ اس خوشنما عمارت کی تکمیل کے لیے بہت سخت کام اور فرائض انجام دینا پڑے ہیں جن سے اسکے نوجوان ماہر تعمیرات مسٹر شرما کی شہرت کو چار چاند لگ جائیں گے۔ میں صرف کانپور کو ہدیہ تبریک پیش کروں گا کہ اس کی شہری ضروریات میں اس قدر بڑا اضافہ ہوا ہے اور مجھے یقین ہے کہ خود کانپور کو ہز ایکسلنسی گورنر اور دیگر قابل شہریوں کی تحریک اور گرمجوشی کا اعتراف ہے جس کی وجہ سے وہ عمارت اس قدر جلد اور کامیابی سے پایہ تکمیل کو پہونچ سکی ہے۔

ہمیں اس معاملہ میں کوئی مغالطہ نہیں ہونا چاہیے اسپتال خواہ وہ بہترین اور سب سے بڑے ہوں ایک حد تک کمزوری کا اقبال ہوتے ہیں ان کا مطلب یہ ہے کہ ہم صحت عامہ پر اس کے سرچشمہ میں کنٹرول نہیں کر سکے آپ نے دیکھا ہوگا کہ گورنر کی تقریر میں کوئی اطمینان کا پہلو نہیں ہے اور ان کو اور ان کی حکومت کو اعتراف ہے کہ ابھی صحت عامہ کی طبی تعلیم۔ ادویہ اور نرسنگ کے میدان میں کتنا کچھ کرنا باقی ہے۔ موسمی بخار پر کنٹرول کرنے حفظان صحت اور پانی کی بہم رسانیوں کو ترقی دینے زچہ خانے قائم کرنے اور تمام قسم کے انسدادی اقدامات کو فروغ دینے کی غرض سے کئی تجاویز تیار ہو رہی ہیں۔ سائنس آئے دن انسدادی اور بچاؤ کے نئے انکشافات کر رہی ہے اور ہمیں بھی ہندوستان میں جدید ترین اور بہترین سے کم کسی چیز سے مطمئن نہیں ہونا چاہیے ابھی بہت سا کام کرنا باقی ہے اور میں یہ دیکھ کر خوش ہوں اس آپ کی حکومت اور یہ صوبہ وسیع پیمانہ پر منصوبہ بندی کر رہا ہے اور کام کی ضخامت کے بارے میں کسی مغالطہ میں مبتلا نہیں ہے۔ لیکن آخری کامیابی کا دار و مدار عوام کی امداد۔ عوام کے اصرار اور اخراجات پورا کرنے کے لیے جو ٹیکس لگائے جائیں گے ان کو تسلیم کرنے کے لیے عوام کی طرف سے آمادگی پر ہے۔

ہندوستان کو صنعتی ملک بنانے کے لیے جو بڑی بڑی منصوبہ بندیاں جاری ہو رہی ہیں اور جن کا میں خیر مقدم بھی کرتا ہوں وہ اپنے اندر خوفناک خطرے رکھتی ہیں۔ اگر آپ بہت زیادہ احتیاط سے کام نہ لیں تو صنعتی ترقی کا مطلب شہر میں گندگی اور تاریکی ہوتا ہے گندگی اور تاریکی کا مطلب بیماری اور فلاکت ہوا کرتا ہے۔ چونکہ ایک سو سال کے قریب ہوا ہمیں ہندوستان کو صنعتی ملک بنانے کا ابتدائی تجربہ ہو چکا ہے اس لیے یہ باتیں ہمیں بہت اچھی طرح معلوم ہیں۔

مجھے توقع ہے کہ کانپور کے امپرومنٹ ٹرسٹ کو اپنے فرائض کی انجام دہی کے سلسلہ میں عوام کی پوری پوری تائید حاصل ہوگی۔ کیونکہ مکانات کی حالت خراب ہونے سے جیسی حالت کہ کانپور کے بعض حصوں کی اب بھی ہے۔ صحت عامہ کے ماہرین کی انتہائی کوششیں بھی بیکار ہو جاتی ہیں۔ جنگ کے دوران میں آپ کی آبادی تقریباً دوگنی ہو گئی ہے اور صحت عامہ کا مسئلہ جس سے ہندوستان کے تمام بڑے بڑے شہروں کو سابقہ پڑ رہا ہے آپ کے لیے بھی بہت اہم ہو گیا ہے۔

سنہ ۱۹۴۳ء میں کانپور میں اموات بچگان کا اوسط ۳۵۰ فی ہزار تھا جو بحیثیت مجموعی صوبجات متحدہ کے دوسرے شہری علاقوں کے مقابلہ میں جہاں یہ اوسط ۲۰۹ فی ہزار سے بہت زیادہ ہے۔ اگر شہری آبادی کے ساتھ صوبہ کے دیہات کی آبادی کو بھی شامل کر لیا جائے تو یہ اوسط تقریباً ۱۴۹ فی ہزار رہ جاتا ہے۔ اس کے مقابلہ میں آسٹریلیا میں ایسی اموات کا اوسط ۴۰ اور سلطنت برطانیہ میں ۶۰ سے کم ہے یہ حقائق نہایت ہولناک ہیں جن سے کسی کی نیک نامی نہیں ہو سکتی بلکہ یہ گزشتہ اور موجودہ زمانے کے بہت سوں کے لیے باعث بدنامی ہیں۔ یہ حقیقی حالات ہیں جن کا مقابلہ کرنا نہایت ضروری ہے۔ ورکس ایچھے شہری کو ان سے ناواقف نہیں رہنا چاہیے اور ان اصلاحات کی طرف عدم توجہی بھی نہیں برتنی چاہیے۔ اگر آپ درحقیقت اصلاح کی ضرورت محسوس کریں اور اس پر اصرار بھی کریں تو بہت کچھ ہو سکتا ہے۔ انتہا یہ کچھ صرف ضرور ہوگا مگر کسی قوم کے لئے کوئی چیز اس قدر گراں اور تباہ کن نہیں ہو سکتی جس قدر کہ وہ امراض گندگی اور پریشانیاں جنہیں دور کیا جانا ممکن ہے۔

تیمار داری میں نے امراض کی روک تھام کے متعلق ان الفاظ کو اپنے اڈریس کے شروع میں جگہ دی ہے کیونکہ یہ موضوع نہایت اہم ہے۔ اب میں آپ کے نئے اسپتال کے متعلق کچھ کہوں گا جس کا کام ایسے امراض کا خیال کرنا ہے جن کی روک تھام نہیں ہو سکتی اس اسپتال اور بیماروں کو شفا بخشنے کے سلسلے میں اس اسپتال کے مشن کا تذکرہ کرتے ہوئے میرا صرف ایک موضوع پر گفتگو کرنے کا ارادہ ہے اور وہ موضوع تیمار داری ہے۔ میرا خیال ہے کہ اس شعبہ کی ترقی و اصلاح ہندوستان کے لیے نہایت اہم ہے جیسا کہ میں آپ کو بتا چکا ہوں انگلستان میں صنعتی انقلاب کے زمانہ میں ہمیں بہت سی ناگفتہ بہ تکالیف سے دوچار ہونا پڑا تھا جس کی وجہ یہ بھی کہ ہمارے کارکنوں کی صحت کی صحیح طریقہ پر دیکھ بھال نہیں کی گئی تھی۔ اور ہمارا تجربہ ہندوستان کے لیے ایک تنبیہ ہونی چاہیے۔ ہندوستان کو انگلستان میں تیمار داری کی ابتداء سے بھی سبق لینا چاہیے۔ یہ افسانہ در اصل ایک نہایت ممتاز اور عالی ہمتی خاتون کی زندگی کے متعلق ہے۔ پچھلے سال آپ کے گورنر نے اس اسپتال کا سنگ بنیاد رکھتے ہوے فلورنس نائٹ انگیل کا تذکرہ کیا تھا۔ یہ آپ میں سے بہت ان کی زندگی کے حالات سے واقف ہوں گے مگر اسے دوبارہ بیان کر دینے میں کوئی ہرج نہ ہوگا فلورنس نائٹ انگیل ۱۸۲۰ء میں ایک بہت فیشن کے متمول خاندان میں پیدا ہوئی تھیں۔ چنانچہ

صحت کسے کہتے ہیں؟

ایک دن ایک ڈاکٹر نے مجھ سے سوال کیا کہ صحت کسے کہتے ہیں، میں خاموش ہوگیا اور نہایت غور و فکر کے بعد صحت کی ایک ایسی تعریف بیان کرنی چاہی جس کی صحت پر کوئی اعتراض نہ کیا جاسکے میں نے سوچا کہ صحت اسے کہتے ہیں جو بیماری سے مبرا ہو۔ لیکن فوراً ہی مجھے خیال آیا کہ یہ کوئی جامع تعریف نہیں۔ کیونکہ صحت کسی منفی حالت کا نام نہیں چنانچہ میں اس نتیجہ پر پہونچا کہ اسے صحت کی درست تعریف نہیں کہہ سکتے۔ صحت اس سے بہت زیادہ ہے چنانچہ میں نے ڈاکٹر کو جواب دیا "صحت بیماری سے نجات کو کہتے ہیں"، بلکہ اس سے بھی کچھ زیادہ بلندی کا نام ہے۔

کچھ زیادہ بلندی سے آپ کا کیا مطلب ہے ڈاکٹر نے فوراً سوال کیا میں پریشان ہوگیا اور کچھ جواب نہ دے سکا میں نے بہتری کوشش کی لاکھ سر ٹپکا۔ یعنی یعنی کا اعادہ کیا لیکن کامیابی نہیں ہوئی۔ الفاظ میرا ساتھ چھوڑ گئے میں نے کھلم کھلا اپنی قابلیت کا اعتراف کرلیا اور ڈاکٹر سے درخواست کی کہ وہ اس معاملہ میں میری امداد کرے اس نے غور سے میری طرف دیکھا اور جواب دینے کے لئے لکھنا شروع کیا میں سمجھا کہ بس ابھی وہ بیان کرنا شروع کردے گا لیکن وہ ایک ممی کی مانند بالکل خاموش اور ساکت بیٹھا تھا وہ ایک حرف نہ زبان سے نکال سکا اور کیا یہی صحت ہے، میں نے چلا کر کہا میں جانتا تھا کہ وہ صحت کے معانی کو سمجھتا ہے لیکن بیان نہیں کرسکتا اور کوئی شخص بھی ایسا کرنے سے قاصر ہے آج تک کسی شخص نے صحت کی تعریف الفاظ میں بیان نہیں کی دراصل یہ ناممکن ہے مذہب کی مانند وہ موجود ہے اور پیدا ہوتی ہے۔ قصہ مختصر یہ کہ صحت خود زندگی ہے یہ وہ مادی قوت ہے جو انسان کو انسان بناتی ہے صحت صرف موٹے تازے جسم اور مضبوط پٹھوں کا ہی نام نہیں ہے صحت ایک مضبوط آہنی ہڈیوں کے ڈھانچے کو ہی نہیں کہتے صحت ایسی شریفانہ اور پُروقار صفات کی موجودگی کا نام ہے جو ہمیشہ خودی اور خود اعتمادی کی روح پیدا کرتی ہیں۔

ہم ہر شخص کو صحت مند نہیں کہہ سکتے اور نہ ہر شخص تنومند کہلایا جاسکتا ہے صحت بہت بڑی نعمت ہے جو ہر شخص کو نصیب نہیں ہوسکتی اسی لئے . . . .

دنیاوی معاملات میں ان کا کوئی حصہ نہیں ہونا چاہئے ان کا خیال ہے کہ خالق کائنات نے ان کی جانب سے بے پروائی برتی ہے اور اسے ان کی بہتری کا کوئی خیال نہیں چنانچہ وہ اپنے اس خام خیالی کے خواب سے بیدار نہیں ہوسکتے جب تک وہم کا بھوت ان کے سروں پر سوار رہے گا انہیں چاہئے کہ اب زیادہ دیر تک آپ کو فریب میں مبتلا نہ رہنے دیں خود اعتمادی کی روح پیدا کریں اور اپنے زندہ رہنے کے حق کو پہچانیں ہٹلر کو دیکھو وہ معمولی اخبار بیچنے والا لڑکا تھا اگر وہ یہ خیال کرتا کہ اس کی قسمت میں اخبارات بیچنا ہی لکھا ہوا ہے تو یہ یقینی ہے کہ وہ ہمیشہ اخبار ہی بیچتا رہتا اور کبھی ترقی نہیں کرسکتا لیکن آج اس کے ابتدا کو دیکھو اس شخصیت کو دیکھو آج وہ جرمنی کا مختار مطلق ہے۔ اسی نے دنیا کے امن کو جلا کر خاک کر ڈالا۔ یورپ کے کئی ممالک کی باگ ڈور اس نے اپنے ہاتھوں میں سنبھالی ہے اور یہ سب کچھ اس کی خود اعتمادی کا نتیجہ ہے۔

دراصل جو لوگ یہ سمجھ لیتے ہیں کہ وہ کمزور پیدا ہوئے ہیں اور کمزور رہیں گے وہ اپنے آپ کو فریب دیتے ہیں جب کوئی بیماری انہیں دبوچ لیتی ہے تو وہ سمجھتے ہیں کہ یہ تو قدرت کی جانب سے ہے اور جب تک قدرت خود بخود انہیں تندرست نہ کرے وہ اس موذی مرض سے نجات نہیں حاصل کرسکتے۔ حالانکہ قدرت نے خود ہر کام کے لئے کوشش کرنا واجب قرار دیا ہے

"تقدیر میں لکھا ہے کہ تدبیر کروں"

یہ ٹھیک ہے کہ فطرت کے قوانین کی حدود سے تجاوز کرنے پر ہم بیماریوں کا شکار ہوتے ہیں لیکن بیماری دوزخ یا جنت سے نہیں آتی بلکہ خود ہماری غلطیوں اور بیوقوفیوں کا نتیجہ ہے۔

اور ہمارے کوشش کرنے سے اسے نیست و نابود کیا جاسکتا ہے اس کے لئے ہمیں دماغی اور جسمانی دونوں اعتبار سے مضبوط ہونا چاہئے پہلے دماغ کو طاقتور بنایئے اور پھر ۴۴

دیہی رقبہ جات میں طبی امداد

موبائیل یونٹس کے ذریعہ دیہی رقبہ جات میں موثر طریقہ پر طبی امداد صحت عامہ کی امداد پہنچانے کی کارروائی میں حکومت سرکار عالی کو ہندوستان کی دیگر ریاستوں یا صوبائی حکومتوں میں اولیت حاصل ہے یہ اسکیم کرنل بیگ ڈائرکٹر ناظم طبابت و صحت عامہ نے موبائیل یونٹ کے قیام کی تحریک کرتے ہوئے پیش کی ہے۔ معلوم ہوا ہے کہ یہ یونٹ شفاخانوں کی طرح طبی امداد بہم پہنچائے گی۔ بیماروں کے علاج کے علاوہ یہ یونٹ موثر پروپگنڈہ بھی کرے گی اور دیہاتوں میں صحت عامہ کے اصولوں کی اشاعت کرتے ہوئے بچوں کا بھی معائنہ کرے گی اور دائیوں کو تربیت دے گی۔ عارضی مراکز بہبودی اطفال قائم کرے گی اور زچگی کے لئے سہولتیں فراہم کریگی اس یونٹ کے قیام کا اصلی مقصد یہ ہے کہ دیہی رقبہ جات کے عوام کے لئے خود ان کے مکانات پر طبی امداد کا انتظام کیا جائے اور ان میں حفظان صحت کی ذہنیت پھیلائی جائے تاکہ مابعد جنگ دور میں انہیں جو سہولتیں بہم پہنچائی جائینگی اور جس قسم کی امداد کی جائے گی اس سے فائدہ اٹھانے اور اس کی قدر کرنے کی صلاحیت پیدا ہوسکے۔

صحت عامہ کا شرح چندہ

للعہ

بیرون ملک	حکومت سرکار عالی
بہر	عـہ

فی پرچہ
ٹکٹ
ہم کے

سالانہ مکمل فائیل	ضیات نمبر	طبی جنتری
وعـہ	عـہ	۲/

(سالانہ خریدار رہنے والوں کو جنیات نمبر مفت)

۴۴ وہاں سے طاقت کی لہریں جسم کے اندرونی حصوں میں پہونچایئے اور اس طرح سے اپنے آپ کو انسانیت کا مجسمہ بنا دیجئے اور انسانیت کا مجسمہ بننے سے آپ راحت اور مسرت کی نعمتوں سے مالا مال ہوجائیں گے۔ اسی کا نام صحت ہے۔

بے خوابی

جب کسی کو نیند نہیں آتی تو بلاشبہ اس کے یہ معنی ہیں کہ اس میں جسمانی یا دماغی خرابی موجود ہے۔ مختلف امراض کے دوران میں بے خوابی کی شکایت ہم میں اکثر ایسے حالات کی بنا پر پیدا ہوتی ہے جو بالکل ہمارے قابو میں ہیں، مثلاً یا تو ہم کمزور ہیں، فکرمند ہیں، یا ہم بدقسمتی سے چند غلط عادتوں کے شکار ہیں۔

رات کا بڑا حصہ غور و فکر کرنے اور منصوبے باندھنے میں گزار کر، بعد کو محض نیند کی خاطر ان تمام خیالات کو محو کرنے کی کوشش ہماری اختیاری چیز نہیں ہے، کیونکہ اس طرح دماغ بے اختیار کام کرتا رہتا ہے، اسی لئے رات کو نیند بھر سونا اور منصوبوں کو دن کے لئے اٹھا رکھنا چاہئے۔ بے خوابی ایک غیر فطری چیز ہے، اس لئے التجا ہے کہ اس کا اصلی سبب دریافت کر لیا جائے اور قبل اس کے کہ یہ عادت کی صورت اختیار کر لے، اس کو دور کر دیا جائے۔ اگر ہم پورے طور پر وقت کا ایک تہائی حصہ بستر پر سونے میں نہ گزاریں تو اس کا تعین نہیں کیا جا سکتا کہ ہم نیند بھر سوئے ہیں، ورنہ توشک اور خمیدہ اسپرنگ کی وجہ سے بھی اکثر راتیں آنکھوں میں کٹ جاتی ہیں۔ روشنی کی اہمیت نظر انداز نہیں کی جا سکتی۔ بند کمرے کے کسی کونے میں سونے سے بھی نیند نہیں آ سکتی۔

پاؤں سے چہرے کی طرف بہتے ہوئے تازی ہوا کے ہلکے جھونکے حقیقی نیند کے باعث نہیں بن سکتے۔ ایک پرانی کہاوت ہے کہ "پاؤں کو گرم اور سر کو ٹھنڈا رکھو"، کسی دوسرے نقطۂ نظر سے یہ کہاوت کتنی ہی غیر منطقی کیوں نہ ہو مگر نیند کے بارے میں ایک ٹھوس نصیحت ہے۔ پاؤں کو گرم اور سر کو ٹھنڈا رکھنے سے خون کا توازن قائم رہتا ہے، پاؤں سرد رہنے کی حالت میں سو رہنا ناممکن ہے، اس سردی کی وجہ سے دماغ میں زیادہ خون جمع ہو جاتا ہے، جس کی وجہ سے دماغ کا فعل تیز ہو کر مانع خواب ہو جاتا ہے۔

سونے سے قبل گرم حمام کرنا، دوران خون میں اعتدال پیدا کرنے کے لئے اچھا طریقہ ہے، اس سے بعض لوگوں پر اس کے مختلف اثرات ہوتے ہیں، اس لئے ہر شخص کو چاہئے کہ اس بارے میں اپنا آپ فیصلہ کرے کہ یہ طریقہ اس کے لئے موافق ہے یا ناموافق بعضوں کی طبیعت زیادہ ہیجانی قسم کی ہوتی ہے طبیعت کا ہیجان بھی نیند کو روکتا ہے، اسی لئے ہیجانی طبیعت کے لوگوں کے لئے گرم حمام بہت ضروری ہے جب وہ نہالیں تو سردی کے اثرات کی وجہ سے جسم میں کپکپاہٹ پیدا ہوگی لہٰذا فوراً لیٹ جائیں کچھ دیر بعد سردی کا احساس کم ہو کر بدن میں ہلکی سی لہر دوڑنے لگے گی۔ اس نوبت پر غور و فکر نہ کریں تو گہری نیند آنے لگے گی اگر کسی کو نیند آئے تو نیم گرم حمام کے اصول سے استفادہ کرے، شب خوابی کا لباس اتار دے، یہاں تک کہ جسم ٹھنڈا ہو جائے۔ بعد ازاں کپڑے پہن لے جب جسم گرم ہو جائے تو نیند خود بخود آنے لگے گی۔

جب کسی کو بے خوابی کا مرض ہو تو اس کو چاہئے کہ سونے سے قبل غور و فکر چھوڑ دے کیونکہ دماغی کام خون کو زیادہ مقدار میں دماغ میں پہنچنے دوڑاتا ہے، جس سے دماغ کا فعل تیز ہو جاتا ہے، لہٰذا نیند نہیں آتی اگر کسی کو رات کے وقت کام کرنا ضروری ہے تو اس کے لئے دماغی تکان دور کرنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ وہ سونے سے قبل ہلکی سی چہل قدمی کرے۔

بے خوابی کے اسباب میں بدہضمی زیادہ عام ہے، یوں تو مانع خواب اسباب بہت سے ہیں، جن میں سے زیادہ تکلیف دہ وہ ہیں، جن کی وجہ سے ہیجانی کیفیت پیدا ہوتی ہے، اس خیال کی صحت خصوصاً اس وقت زیادہ معلوم ہوتی ہے، جب یہ ہیجانی کیفیت درد اور گیس پیدا کرنے کی طرف مائل ہوتی ہے گیس کی وجہ سے پیدا شدہ درد بے خوابی کے علاج کی مختلف تدابیر میں سے سادہ اور موثر تدبیر یہ ہے کہ سوتے وقت ایک گلاس گرم پانی پی لیا جائے، اس گرم پانی کا اثر اس صورت میں اور زیادہ ہو جائے گا جب اس میں کوئی خوشبودار چیز شریک کی جائے، مثلاً روح پودینہ کے چند قطرے یا الیونیا کی خوشبودار روح وغیرہ

دو یا تین بجے نیند سے بیداری اکثر زیادہ غذا کھانے یا شام کے وقت ثقیل غذا استعمال کرنے کی وجہ سے ہوتی ہے۔ کھانے کے آٹھ گھنٹے کے بعد جگر اپنا انتہائی عمل شروع کرتا ہے۔ شام کو ہلکی یا بہت کم ثقیل غذا استعمال کرنے سے دو یا تین بجے نیند سے بیداری کی شکایت دور ہو سکتی ہے۔ کمزور ہاضمہ کے لوگوں کو چاہئے کہ شام کو ہلکی غذا کھائیں۔ البتہ دوپہر کو پیٹ بھر کھائیں۔

ورزش سے ہاضمہ درست رہ سکتا ہے خلوئے معدہ کی حالت میں سونا بے خوابی کا عام سبب ہے آخری کھانے کے بعد اگر ساٹھ سے چار گھنٹے سے زیادہ عرصہ گزر گیا ہو تو سونے سے قبل زود ہضم گرم چیز کے استعمال سے نیند بہ آسانی آ سکتی ہے۔ مثلاً گرم دودھ یا گرم شوربا وغیرہ دماغی کام کے بعد گرم چیز کا استعمال مناسب ہے۔ کیونکہ گرمی معدے کے فعل کو تحریک دیتی ہے۔ بھاری غذا کے استعمال کے بعد نہیں سونا چاہئے کیونکہ آرام کی حالت میں ہاضمہ کا عمل تیز نہیں ہوتا اگر بدہضمی نہ ہو تو یہ چیز بے خوابی کا سبب نہیں بن سکتی۔ اکثر خوابوں سے بھی نیند میں زیادہ خلل واقع ہوتا ہے۔

جو شخص زیادہ سوتا ہے، اسے چاہئے کہ اپنی نیند کے گھنٹوں میں بے ترتیبی پیدا نہ ہونے دے۔ نیند ہماری باقاعدہ اور مسلسل عادتوں میں سے ایک ہے جب اس کے اوقات کی باقاعدہ پابندی نہ کی جائے تو یہ بگڑ جائے گی۔ نیند کی عادت ایسی پختہ اور راسخ ہے کہ یہ کوشش و استقلال سے دوبارہ بہ آسانی حاصل کی جا سکتی ہے۔ جب ہم میں بے خوابی کا مرض خود بخود پیدا ہو تو ایسی صورت میں سب سے زیادہ اہم چیز یہ ہے کہ اس کے لئے پریشان نہ ہوں۔ پریشانیوں سے حقیقی نیند نہیں آ سکتی۔ پریشانیوں میں مبتلا رہنے سے انسان میں بے خوابی کا مرض پیدا ہو جاتا ہے۔ جاگنے سے کوئی جسمانی نقصان نہیں بشرطیکہ یہ زیادہ عرصہ تک نہ ہو، اگر کسی کو اس قسم کی عادت ہو جائے تو اس کو چاہئے کہ اپنے خیالات کو خوشگوار رکھے، اور اس حقیقت سے تسکین حاصل کرے کہ بے فکر بیداری کے دس گھنٹے نیند کے چھ گھنٹوں کے مساوی سمجھے جاتے ہیں۔

بہت سے لوگ دماغ کو دن کے افکار سے پاک کرنے کے لئے بستر پر لیٹ کر مطالعہ کرتے ہیں۔ انہیں چاہئے کہ بڑی احتیاط سے سامان مطالعہ کا انتخاب کریں، اور مطالعہ سے قبل نیند کے دیوتا کو مطیع کرنے کی ساری تیاریاں کر لیں، بستر پر مطالعہ کے وقت موزوں تکیوں کا استعمال کرنا چاہئے تاکہ جسم کو آرام رہے اور مطالعہ سے آنکھوں پر بار نہ ہو۔ نیند کے لئے آسان کتابوں کے بہ نسبت مشکل کتابوں کا مطالعہ زیادہ بہتر ہے، اس کے تحت یہ خیال کارفرما ہے کہ دماغ کے مشکل معاملات میں مصروف رہنے کی وجہ سے وہ طبعی حالت میں رہتا ہے اور اس طرح نیند آ جاتی ہے۔

شروع ہی سے توقع کی جاتی تھی کہ انیسویں صدی کے ایک مرفہ حال گھرانے کی تربیت یافتہ لڑکی کی طرح وہ کسی نوجوان امیر سے شادی کریں گی اور اپنے کنبہ کی پرورش کر کے خاموشی سے گھریلو زندگی گزار دیں گی۔ مگر انہیں شروع ہی سے تیمارداری اور انسانی تکلیفوں کو کم کرنے کی کوششوں سے دلچسپی تھی۔ یہ چیز اس زمانہ میں بہت تعجب خیز اور انوکھی تھی کیونکہ اس وقت تک انگلستان میں تیمارداری کو بہت ذلیل کام خیال کیا جاتا تھا جس کے لیے کسی تربیت یافتہ لڑکی کی طرح وہ کسی نوجوان امیر سے شادی کریں گی اور اپنے کنبہ کی پرورش کر کے خاموشی سے گھریلو زندگی گزار دیں گی مگر انہیں شروع ہی سے تیمارداری اور انسانی تکلیفوں کو کم کرنے کی کوشش سے دلچسپی تھی۔ یہ چیز اس زمانہ میں بہت تعجب خیز اور انوکھی تھی کیونکہ اس وقت تک انگلستان میں تیمارداری کو بہت ذلیل کام خیال کیا جاتا تھا جس کے لیے کسی تربیت یا فہم و فراست کی ضرورت نہ سمجھی جاتی تھی۔ مگر فلورنس نائٹ انگیل اپنے زمانے سے بہت آگے تھیں۔ چنانچہ والدین کی مخالفت کے باوجود وہ اسپتال جانے اور تربیت حاصل کرنے اور اپنے شوق کو پورا کرنے کا کوئی موقع ہاتھ سے جانے نہ دیتی تھیں ۱۸۵۴ء میں جب کریمیا کی جنگ چھڑ گئی انہیں تیمارداری کے متعلق پورا پورا علم اور تجربہ حاصل ہو چکا تھا اور اس زمانہ کے وزیر جنگ کو جو اسی خاندان کا دوست تھا اس حقیقت کا علم تھا جب کریمیا میں برطانوی طبی انتظامات درہم برہم ہو گئے تو حکومت نے اس سے درخواست کی اور بات ون کی نرسوں پر دو عورتوں کے ساتھ جسے انہوں نے سقوطری کے فوجی اسپتال میں امداد دینے پر آمادہ کر لیا تھا روانہ ہو گئیں۔

نہایت خطرناک حالات میں ایک طویل جد و جہد کے بعد وہ بڑی حد تک انتظام کو درست کرنے میں کامیاب ہو گئیں۔ اور انہوں نے کئی زندگیوں کو موت کے منہ سے بچا لیا جس پر تمام فوج ان کی ممنون احسان ہو گئی جب وہ انگلستان واپس آگئیں تو انہیں قومی ہیروئن کی حیثیت حاصل تھی۔ ایک نرسنگ اسکول کے قیام کے لیے نائٹ انگیل فنڈ کے علاوہ اور ایک بروچ کے جو انہیں ملکہ وکٹوریہ نے عطا کیا ان کے نزدیک کسی تعریف و توصیف کی کوئی اہمیت نہ تھی۔

فلورنس نائٹنگیل کے کارناموں کی پہلی وجہ یہ ہے کہ انہوں نے ان معیاروں کو جن کے درمیان وہ پلی اور بڑھی تھیں لاعلاج تسلیم کرنے سے انکار کر دیا تھا۔ گندگی اور بیماری نے ان کی ہمت کو پست نہیں کیا بلکہ ان کو انتقامی کارروائی پر آمادہ کیا۔ کریمیا سے جو اطلاعات انہوں نے بھیجیں ان میں خاص بات یہ تھی کہ "یہ اچھا ہوتا کہ میں غصہ میں بھر کر کام کرتی ہوں"! ان کے کارناموں کی دوسری وجہ یہ تھی کہ وہ کبھی شکست ماننے پر تیار نہ ہوتی تھیں۔ بڑے سے بڑا افسر جب انہیں یہ بتاتا کہ "یہ نہیں ہو سکتا" تو وہ آہستہ سے جواب دیتیں "لیکن یہ ہو کر رہے گا"، اور ایسا ہی ہوتا

اس بہادر عورت نے انگلستان میں نرسنگ کے پیشہ کو قائم کیا اور اس کے قیام میں اسے تعصب لاعلمیت اور بے اعتنائی سے دوچار ہونا پڑا اس حقیقت سے انکار نہیں ہو سکتا کہ ہندوستان میں بھی اس عمدہ کام پر عمل کرنے کی ضرورت ہے۔ آپ کا یہ نیا اسپتال اس وقت تک پوری کامیابی سے ہمکنار نہیں ہو سکتا جب تک کہ تعلیم یافتہ تربیت یافتہ اور پر خلوص نرسوں کی ایک کافی اور یقینی تعداد مہیا نہیں ہو جاتی۔ نرسیں جن میں زیادہ تر انگریز ہیں ہندوستان کے تمام اسپتالوں میں عمدہ اور بے غرض خدمات انجام دیتی رہی ہیں اور دے رہی ہیں مگر ہمیشہ نرسوں کی کمی رہتی ہے۔ ان کی ضرورت پڑتی رہتی ہے اور کام اتنا زیادہ ہوتا ہے کہ موجودہ اسٹاف کے لیے اسے پورا کرنا ہمیشہ مشکل نظر آتا ہے۔ اگر کوئی سماجی نظام عورتوں کو نرسنگ کے انسانی کام کو اختیار کرنے اور اس کی تربیت حاصل کرنے کی راہ میں حائل ہوتا ہے تو یہ شے۔ وہ سماجی نظام قابل نفرین ہے۔ ہندوستانی عورتوں سے نرسنگ کا پیشہ اختیار کرنے کی بار بار درخواست کی گئی ہے میں اور میری بیوی اس استدعا کو جاری رکھیں گے میں جانتا ہوں کہ اس کام کو پورا کرنے کے لیے جس کی تکمیل کے ہم سب خواہشمند ہیں فلورنس نائٹنگیل کی طرح بہادر اور جد و جہد کرنے والی خواتین کی ضرورت پڑے گی۔

مجھے یقین ہے کہ آپ مجھے اس بات پر معاف کریں گے کہ میں نے اپنے ملاحظات کو صرف تعریف و توصیف اور تحسین و آفرین تک جبکہ آپ لوگ مستحق ہیں محدود نہ رکھا۔ تصویر کا تاریک پہلو اتنا مخدوش ہے کہ اسے نظر انداز نہیں کیا جا سکتا اور حقیقت پر پردہ ڈالنے سے کچھ فائدہ نہیں سر جوزف بھور کی قیادت میں ایک مضبوط کمیٹی طبی امداد اور عامۃ الناس کی حفظان صحت کے مسائل پر غور کر رہی ہے اور جب آئندہ سال کے شروع میں اس کمیٹی کی رپورٹ شائع ہو گی تو ہم ہندوستان کی ضروریات کا صحیح اندازہ لگا سکیں گے۔ لیکن یہ ضروریات اس وقت تک پوری نہ ہو سکیں گی جب تک عوام کی خواہش نہ ہو گی اور جب تک وہ ان کے اخراجات کو برداشت کرنے کے لیے آمادہ نہ ہوں گے۔ عوام کے مسائل حفظان صحت کے متعلق میں چاہتا ہوں کہ ہندوستان میں بھی فلورنس نائٹنگیل کی طرح ایک "روحانی بے اطمینانی" پائی جائے۔

آج یہاں ہمارا جو خیر مقدم آپ نے کیا اس پر میں اور میری بیوی آپ لوگوں کے بے انتہا شکر گزار ہیں۔ یہ اسپتال جو ایک ایسے شخص کے نام سے موسوم کیا گیا ہے جس نے ایک طویل مدت تک ہندوستان کی خدمت انجام دی ہیں بیماری کے خلاف جنگ کے سلسلے میں ایک قابل قدر اقدام ہے اور مجھے یقین ہے کہ یہ بڑا شہر اس لڑائی کو برابر جاری رکھے گا۔ ہیلٹ اسپتال کی رسم افتتاح ادا کرنے میں مجھے بڑی مسرت ہے۔ میں آپ سب سے بلا امتیاز مذہب و ملت درخواست کرتا ہوں اور ڈاکٹروں نرسوں اور اسٹاف دیگر ممبروں سے جو اس اسپتال میں کام کریں گے استدعا کرتا ہوں کہ آپ سب میری اس امید اور توقع میں کہ یہ اسپتال انسانیت کی خدمت انجام دے میرا ساتھ دیں۔

محکمہ صحت عامہ کا اعلامیہ

عوام کو معلوم ہونا چاہیے کہ پلیگ سب سے پہلے چوہوں میں پھیلتا ہے اس کے بعد پسوؤں کے ذریعہ سے انسانوں میں منتقل ہوتا ہے اگر چوہے گرنے کی اطلاع وقت پر نہ کی جائے اور پلیگ کے انسدادی تدابیر فوراً عمل میں نہ لائے جائیں تو اس وبا کے پھیلنے اور انسانوں کے متاثر ہونے کے قوی امکانات ہیں۔ جہاں تک ممکن ہے محکمہ ہذا کو ان شہریوں کے خلاف قانونی چارہ کار اختیار کرنے میں تامل نہ ہو گا جو قواعد پلیگ کی خلاف ورزی کریں یا گروہ کسی ایسے عمل کو نظر انداز بھی نہیں کر سکتا جو ہمارے شہریوں اور [illegible] کی سلامتی کے لئے خطرہ کا باعث ہو۔

ہندوستان میں قدرتی طریقِ علاج

ہماری صحت کے زوال کے اسباب

آج کل بہت سے طریقہ ہائے علاج رائج ہیں۔ ایلوپیتھی ہومیوپیتھی، حکمت اور وید ک کے نام آپ سنتے رہتے ہیں اگرچہ یہ سارے طریقے امراض کے دور کرنے اور مریضوں کے تندرست کرنے کے لیے استعمال کئے جاتے ہیں لیکن ان کے علاوہ علاج کا ایک طریقہ اور بھی ہے اور اسے قدرتی طریق علاج کے نام سے موسوم کیا جاتا ہے۔ انگریزی میں اسے نیچروپیتھی کہتے ہیں اس طریقہ علاج کی تدوین حال ہی میں کی گئی ہے۔

مغربی ممالک میں تو یہ طریقہ علاج اکثر ملکوں میں رواج پا چکا ہے۔ جرمنی تو اس طریقہ علاج کے مرکز کی حیثیت رکھتا ہے۔ انگلستان، فرانس، سوئٹزرلینڈ اور امریکہ بھی کچھ پیچھے نہیں ہیں۔ ان تمام ملکوں میں ایسے اسپتالوں اور شفاخانوں کی تعداد بہت تیزی سے بڑھتی جا رہی ہے جہاں ہر قسم کی بیماری اور مرض کا علاج بغیر دوا کے کیا جاتا ہے۔

آخر صحت یابی اور شفایابی کا قدرتی طریقہ ہوتا کیا ہے؟ انسان کے جسم میں چار عناصر مٹی، پانی ہوا اور آگ کے علاوہ ایک اور عنصر "ایتھر" بھی بعض لوگوں نے تسلیم کیا ہے اور جب یہ جسم موت کا لقمہ بنکر پارہ پارہ اور ریزہ ریزہ ہو جاتا ہے تو یہ پانچوں عناصر اپنے اپنے مرکز کی طرف منتقل ہو جاتے ہیں۔ انسانی جسم میں ملنے سے پہلے ان کی جو حیثیت جو حالت تھی اسی حیثیت اور حالت میں آ جاتے ہیں ان پانچوں عناصر کی امداد سے جب امراض اور بیماریوں کا علاج کیا جائے تو اسے قدرتی طریق علاج (نیچروپیتھی) کہا جاتا ہے۔

مثال کے طور پر یوں سمجھیے کہ اگر جسم کے کسی حصہ میں زخم لگ جانے کی وجہ سے خون جاری ہو جائے تو روزانہ تقریباً آدھ گھنٹے اسے دھوپ دینے اور ٹھنڈی گیلی مٹی اس پر باندھتے رہنے سے چند روز کے اندر اس زخم کو آرام ہو جائے گا۔ اسی طرح ان قدرتی عناصر کی امداد سے عمل میں لایا جا سکتا ہے اور کسی خارجی یا داخلی طریقے سے کوئی دوا کھلانے پلانے یا لگانے کی ضرورت نہیں رہتی۔

قدرتی طریقہ علاج کا آغاز

قدرتی طریقہ علاج کی تاریخ پر اگر نظر ڈالی جائے تو معلوم ہوتا ہے کہ اس کی ابتدا اٹھارہویں صدی عیسوی کے شروع میں ہو گئی تھی۔ سنہ ۱۷۰۲ء میں سر جان فلائر نے ایک کتاب لکھی تھی جس کا نام تھا ٹھنڈے غسل کی تاریخ سنہ ۱۷۹۷ء میں جیمز کرے نے ایک دوسری کتاب تصنیف کی۔ اس کا نام تھا "پانی کے اثرات پر طبی رپورٹ" ان ڈاکٹروں نے متفقہ رائے سے یہ ظاہر کر دیا تھا کہ ہر قسم کے مرضوں کا علاج ٹھنڈے پانی میں غسل دینے سے کیا جا سکتا ہے۔

ان ڈاکٹروں نے جس نیک کام کا آغاز کیا تھا اسے ایک اور مشہور ڈاکٹر ونسینز پریسنز نے اور تقویت پہنچائی جب وہ صرف آٹھ ہی برس کا تھا تو اس نے دیکھا کہ ایک ہرنی لنگڑاتی ہوئی رک رک کر ایک چشمہ کی طرف جا رہی ہے۔ تقریباً آدھ گھنٹے چشمے کے ٹھنڈے پانی میں بیٹھنے کے بعد یہ ہرنی پھر اسی طرف واپس چلی گئی جہاں سے کہ وہ آئی تھی۔

تین ہفتے تک روزانہ وہ ہرنی اسی طرح اس چشمہ پر آ کر پانی میں مقررہ وقت تک بیٹھی اور واپس جاتی رہی۔ جب پریسنز نے اسے تین ہفتے کے بعد دیکھا تو یہ معلوم کر کے اسے بڑی حیرت ہوئی کہ وہ ہرنی اس مدت میں بالکل تندرست ہو چکی تھی۔ اس کے بعد اس ہرنی کو پھر اس چشمے کے کنارے جاتے نہیں دیکھا گیا۔

یہ واقعہ اس کے دماغ پر کچھ ایسا نقش ہوا کہ جوان ہو کر اس نے مریضوں کا علاج ٹھنڈے پانی کے غسل سے شروع کر دیا اور دن رات اس طریقہ علاج کی تحقیق اور کھوج میں مصروف رہنے لگا جب اسے اپنے تجربہ میں کافی حد تک کامیابی ہو گئی اور بہت سے مریض اس کے ہاتھ سے تندرست ہو چکے تو اس نے ایک بڑا شفاخانہ جاری کر دیا جس میں اسی طریقہ سے مریضوں کا علاج کیا جاتا تھا۔ اس شفاخانہ میں علاج کرانے کے لیے لوگ دور دور سے آتے تھے اور کیا ہی دعا تھی کیونکہ وہ مانتے تھے کہ بیشتر مریض شفایاب ہو کر واپس جاتے تھے اس شفاخانے میں مریضوں کو ٹھنڈے پانی پینے کے ساتھ ہی ساتھ کچھ روٹی کے ٹکڑے اور تازہ پھل بھی دیے جاتے تھے۔

اس طبیب کی وفات کے بعد طریقہ علاج میں ایک اور ڈاکٹر جان شروتھ نے کامیابی حاصل کی۔ ایک مرتبہ اس کے گھٹنے کی چپنی کی ہڈی ٹوٹ گئی وہ ایسا محسوس ہونے لگا کہ وہ ساری عمر کے لئے لنگڑا ہو گیا۔ اس نے علاج کے لئے بہترین ڈاکٹروں کو طلب کیا اور ان سے کافی عرصے علاج بھی کرایا لیکن کوئی کامیابی نصیب نہیں ہوئی آخر ایک فقیر ملا جس نے اسے مشورہ دیا کہ صرف پھلوں پر گزارہ کرو اور گھٹنے پر روزانہ پانی میں بھیگا کر کپڑا باندھتے رہو۔ اس پر عمل کرنے سے چند ہفتوں کے اندر ہی اس کے گھٹنے کی ہڈی درست ہو گئی اور وہ بالکل تندرست ہو گیا۔ نہ وہ زخم باقی رہا نہ لنگڑا پن۔ اس کے بعد سے اس شخص نے بھی اپنی پوری زندگی اسی نیک کام میں وقف کر دی اور غریبوں کو فائدہ پہنچاتا رہا۔

شروتھ کے بعد جرمنی کے ایک مشہور پادری نیپ جو بیمار رہنے والا تھا اسی طریقہ علاج میں مہارت پیدا کر کے شہرت حاصل کی۔ لیکن اس طریق علاج میں جس شخص نے نئی روح پھونکی اور اس میں جدت پیدا کی اس کا نام لوئی کوہنی تھا۔ یہ شخص لیپزگ کا باشندہ تھا۔ کوہنی کے سر میں عرصہ دراز سے درد رہا کرتا تھا اور اس کی زندگی اجیرن ہو گئی تھی۔ اس نے اپنے امکان بھر کوشش کی کہ اپنے مرض کا ازالہ کر سکے اور ہر قسم کا علاج کیا لیکن جیسے

"مرض بڑھتا گیا جوں جوں دوا کی"

کے مطابق ہر ایک ڈاکٹر اور اس کا طریقہ علاج اس کی سر کی چوٹ اور تکلیفوں کو بڑھاتا ہی رہا۔ آخر تنگ آ کر اس نے دوا چھوڑ دی اور قدرتی طریقہ علاج سے کام لینے لگا۔

پریسنز اور نیپ کے مقلدوں اور پیروؤں نے ایسی انجمنیں بنائیں جو اس فن کو رواج دینے اور اس طریق علاج کی تبلیغ کرنے کی کوشش کرتی رہتی تھیں۔ لوئی کوہنی نے ان انجمنوں اور سوسائٹیوں کے جلسوں میں شرکت کرنا اور لیکچر سننا شروع کر دیئے بلکہ مباحثے میں بھی حصہ لینے لگا رفتہ رفتہ وہ خود قدرتی طریقہ علاج کا بڑا ماہر ہو گیا اور اس نے حمام، غسل خانے اور تالاب تیار کرائے جہاں وہ خود بھی طبی طور پر غسل کیا کرتا

ڈاکٹر ولیم او سلر آنجہانی جو نصرت ایک بر دست طبیب بلکہ ایک فلسفی شاعر اور تحفظ بدن و صحت دماغ کی حیثیت سے ایک عقلمند استاد بھی تھا اس امر کی تائید و حمایت کی ہے کہ سونے سے قبل شکل اور معلومات آفریں کتب کا مطالعہ کیا جائے۔ کیونکہ ایسی کتابوں کے الفاظ بوئے ہوئے تخم کی طرح دماغ میں سرایت کرتے ہیں اکثر لوگ سونے سے قبل شاعری کے مطالعہ کی عادت ڈالتے ہیں۔ چارلس اے۔ ڈانا بانی نیویارک سن کی بھی یہی عادت تھی جو زبردست دماغی کارکن تھا۔ اس نے اپنا تجربہ بیان کیا کہ سوتے وقت شاعری کے مطالعہ نے اسے نیند لانے میں بڑی مدد دی ہے۔

نیند اور تسکین دماغ کے لئے لوگوں نے بہت سے طریقے معلوم کئے ہیں۔ ان میں سے ایک مشہور طریقہ گوسفند شماری بھی ہے جس کی شاعر ورڈز ورتھ نے تائید و حمایت کی ہے۔ انہوں نے اس کی کوشش کی ہے ان میں سے بعض لوگوں کا خیال ہے کہ بکریوں کی آواز نہیں پیدا کرتی ہے۔ اس لئے انہوں نے اس کے بجائے پر ماحول میں خوبصورت درخت کی نارنگیوں کو گنتے ہوئے سونے کی عادت ڈالی اور بعضوں نے نیند کے لئے ذہن میں گنگنانے کو ضروری سمجھا۔ بہرحال دو طریقوں میں کبھی ناکامی نہیں ہو سکتی۔ ایک تو یہ کہ سونے سے قبل ایک گلاس گرم پانی پی لیا جائے۔ دوسرے یہ کہ خاموشی پر فضا اور خوبصورت ماحول (مثلاً خوبصورت باغ میں شفق کا نظارہ یا دور کے سبزہ زار میں چرتی ہوئی گائے کا منظر) میں والہانہ اشعار گائے جائیں۔

نیند لانے کے دوسرے آسان طریقے جو بہت سے لوگوں نے دریافت کئے ہیں، یہ ہیں۔

سر کو معمول سے زیادہ اٹھانا، چت لیٹنا، اس حالت میں کہ ہاتھ زیادہ کھلے رہیں لیکن جسم کے قریب رہیں یا ہاتھوں کو سر کے پیچھے رکھنا اور خوبصورت پرسکون مناظر کا تصور کرنا۔ دوسرا سادہ طریقہ یہ ہے کہ آہستہ آہستہ سانس لیں، اس کا خیال رکھنا چاہئے کہ آیا سانس یکساں اور باقاعدہ طور پر چل رہا ہے۔ اس عزم سے نیند میں خلل پیدا کرنے والے خیالات دور ہو جاتے ہیں۔

نیو انگلینڈ کالج کے مشہور آنجہانی صدر نے اس امر کی تائید کی ہے کہ چت لیٹنے کے بعد ہاتھ شکم پر رکھ کر آنکھیں بند کر کے ایک لمبی گہری سانس لی جائے۔ سانس لینے کے وقت شکم کی حرکت پر ہاتھوں کو ذرا سا اوپر اٹھاویں اور سانس لینے کے ختم پر آہستہ سے آنکھ کھولیں۔ سانس کے اخراج کے دوران میں ہاتھ نیچے آجائیں اور سانس کے اخراج کے ختم پر آنکھیں بند رکھیں، اس طرح دس مرتبہ عمل کیا جائے یعنی آنکھ کھلی رکھ کر دس مرتبہ اور آنکھ بند کر کے دس مرتبہ۔ باری باری سے سانس لی جائے جسم تھک کر نیند تک یہ مشق آسانی سے جاری رکھی جا سکے۔ کھلی ہوا میں ورزش کرنا نیند کے لئے مفید ہے۔ جو شخص شدید مشاغل میں مصروف ہو یا کھلی ہوا میں کسی قسم کی ورزش کرتا ہو اس کے لئے بے خوابی کی شکایت کو رفع کرنے کے لئے یہی بہتر طریقہ ہے۔
(نوید صحت)

بقیہ صفحہ ۔ ہوا کا بچاؤ

یعنی تازہ ہوا کی آمد کا کوئی راستہ نہ ہو تو جتنی آکسیجن کمرہ کے اندر موجود ہے وہ آگ کو روشن رکھنے میں کام آجاتی ہے اور کمرہ کی ہوا اس قابل نہیں رہتی کہ کوئی آدمی اس میں سانس لے کر زندہ رہ سکے۔ اسی لئے وہ لوگ جو اس طرح آگ جلا کر اور کوٹھری کے کواڑ بند کر کے سوتے ہیں صبح کو مرے ہوئے نکلتے ہیں۔ ان بوجھ بجھکڑوں کا خیال اگر صحیح ہے تو نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ ایسے کمرہ کی ہوا سانس لینے کیلئے مناسب نہیں ہوتی جس میں ہوا کی آمد و رفت کیلئے راستے نہ ہوں کیونکہ جب جلتی آگ اپنے جلنے کے لئے کمرے کی آکسیجن کو خرچ کر ڈالتی ہے اسی طرح جو آدمی کمرے میں ہیں وہ بھی اپنے زندہ رہنے کیلئے آکسیجن کو خرچ کیا کرتے ہیں۔ اگر تازہ ہوا نہ آئے تو بند کمرہ کی ہوا تھوڑی دیر میں بیکار ہو جاتی ہے اگر صرف اتنا ہی ہوتا تب بھی غنیمت تھا۔ سانس کے ساتھ جو ہوا ہمارے پھیپھڑوں سے باہر نکلتی ہے اس میں آکسیجن کے بجائے ایک دوسری گیس شامل ہوتی ہے جسے کاربونک ایسڈ گیس کہا جاتا ہے یہ ایک زہریلی گیس ہے اور انسانی صحت پر اس کا بہت برا اثر پڑتا ہے۔ جب ظاہر ہے کہ کمرہ کے اندر کچھ آدمی ہوں اور اس کی ہوا بدل بھی نہ سکے تو تھوڑی دیر میں اس ہوا کے اندر آکسیجن بہت کم رہ جائے گی اور کاربونک ایسڈ گیس بکثرت شامل ہو جائیگی غالباً ہر شخص کو کبھی نہ کبھی ایسا اتفاق ہوا ہوگا کہ باہر کی کھلی ہوا میں سے یکایک کسی ایسے بند کمرہ میں گھسے کہ جس میں کچھ آدمی تھے یا دھواں تھا، سر میں درد ہونے لگا اس درد کا باعث وہی کاربونک ایسڈ گیس ہوتی ہے جو کمرہ میں بھری ہوتی ہے۔ ہوا کے متعلق اتنی باتیں معلوم ہو جانے کے بعد اب شاید ہی کوئی اس نیک مشورہ پر عمل کرنے کے لئے تیار ہو کہ ذرا مریض کو ہوا سے بچانا۔ حقیقت یہ ہے کہ صاف اور تازہ ہوا ہماری تندرستی کیلئے سب سے زیادہ ضروری چیز ہے اور بیماری کی حالت میں خاص کر پھیپھڑوں کی بیماریوں میں جیسے کھانسی، نمونیا وغیرہ میں تو اس کی ضرورت اور بھی زیادہ ہو جاتی ہے جو بیماری کی وجہ سے پھیپھڑے اچھی طرح کام نہیں کر سکتے اور خون اچھی طرح صاف نہیں ہوتا اسلئے ہوا میں جتنی آکسیجن موجود ہو تازی کا بچاؤ کرنا چاہئے نہیں بلکہ سردی سے بچانے کی ضرورت ہوتی ہے صحیح طریقہ یہ ہے کہ مریض کو تازہ روشن اور ہوا دار کمرہ میں رکھا جائے اور مناسب لباس کے ذریعہ اس کی حفاظت سردی کی جائے اگر بہت ٹھنڈی ہو تو اتنی ہوا کافی ہے کہ جس دروازے سے ہوا آرہی ہے اس کے بالکل سامنے مریض کی چارپائی نہ بچھائی جائے گرمی کے دروازے بند کرنا یا دوسرے طریقوں پر ہوا کے آمد و رفت کو روک دینا بالخصوص ایسی حالت میں کہ اندر انگیٹھی بھی روشن ہو مریض کے ساتھ انتہائی دشمنی ہے۔ (ڈاکٹر سید احمد)

بقیہ صفحہ ہماری صحت کے زوال کے اسباب

اس کے بعد کہیں پیشاب پاخانہ سے فارغ ہونے کی کوشش کرتے ہیں، ناشتہ میں ہم چائے، کیک اور مٹھائی وغیرہ استعمال کرتے ہیں دن میں ہم کئی کئی مرتبہ جو کچھ جی میں آتا ہے اناپ شناپ کھاتے رہتے ہیں روٹی بھی کھاتے ہیں تو نفیس میدہ کی نفیس چاول اور چھلکی چھنی ہوئی دالیں استعمال کرتے ہیں کچھ شیرینی اور چٹنی وغیرہ بھی چٹ کر جاتے ہیں ہم میں سے کچھ لوگ گوشت کھاتے ہیں ہم گھنٹوں میں ہم دو تین درجن سگریٹ اور کئی کئی پیالیاں چائے کی بھی اڑا جاتے ہیں تازہ پھلوں اور ترکاریوں کی طرف ہم چنداں توجہ نہیں کرتے۔

شراب، چائے اور قہوہ ایسڈ پیدا کرنے والے مشروبات میں بدترین حیثیت رکھتے ہیں چونکہ اس ملک میں ان چیزوں کا استعمال بہت عام ہو چکا ہے اس لئے خرابی ہضم وغیرہ کی شکایتیں اکثر لوگوں کو ہو جانا کوئی تعجب خیز بات نہیں۔ چائے اور قہوہ وغیرہ میں تو چونکہ کیفین وغیرہ کی خاصی مقدار ہوتی ہے اس لئے صحت پر بہت خراب اثر پڑتا ہے چائے سے تو کچھ اور بیماریاں بھی لاحق ہو جانے کا اندیشہ کیا جا سکتا ہے متواتر چائے کے استعمال سے گٹھیا تک ہو جانے کا اندیشہ کیا جا سکتا ہے اس قسم کی غیر فطری اور غیر قدرتی غذائیں استعمال کرنے کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ ہمارے ملک کے عوام اکثر کسی نہ کسی بیماری میں مبتلا رہتے ہیں نزلہ، دمہ اور آشوب چشم وغیرہ تو ایسے عام مرض ہیں کہ بارہ مہینوں کہیں نہ کہیں نظر آ ہی سکتے ہیں بڑے تعجب کی بات تو یہ ہے کہ معمولی سی تکلیف کی حالت میں بھی ہم ڈاکٹروں کے پاس جا کر سینکڑوں روپیہ برباد کر کے اصلی مرضوں سے نجات نہیں حاصل کر پاتے۔ یہ ہم سب کو معلوم ہے کہ تقریباً تمام بیماریاں معدے سے ہی شروع ہوتی ہیں کپڑے کو ٹرے تک آرام لینے کے عادی ہوتے ہیں لیکن ہم اپنے معدہ کو آرام نہیں کرنے دیتے۔ تمام کالج، اسکول اور دفتر ہفتہ میں کم سے کم ایک روز ضرور بند رہتے ہیں لیکن ہمارے معدہ کو چھٹی نہیں دی جاتی چھٹیوں میں تو خوب پیٹ بھر کر ہر چیز کھاتے پیتے ہیں نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ ہمارے معدے کے نظام میں فرق پڑ جاتا ہے اور ہم بیمار ہو جاتے ہیں اگر ہم چھوٹی موٹی بیماریوں کی حالت میں بھی دو ایک روز فاقہ کر لیا کریں تو شفا حاصل ہو سکتی ہے معزز ڈاکٹروں نے تو بعض نئی بیماریاں اور ہزارہا دوائیاں ایجاد کر دی ہیں اگر مرض کی تشخیص ہی صحیح نہیں ہوگی تو تجویز کیا خاک اثر کرے گی۔ ایسی صورت میں تو دوائیں فائدے کے بجائے نقصان پہنچائیں گی جیسا کہ پہلے بیان کیا جا چکا ہے قدرتی طریقہ علاج میں تو تمام امراض کی جڑ ایک ہی گئی ہے اسلئے ان کے علاج کا بھی ایک ہی طریقہ ہے جس میں غیر ضروری اور خارجی عنصر کی موجودگی ہی بیماری کی حیثیت رکھتی ہے اسلئے معدے سے ان عنصر کو علیحدہ

برتھ کنٹرول

کسی نے ایک ظریف سے، جو اردو میں عربی لب لہجہ اور قاریانہ تکلفات کو غیر ضروری سمجھتے تھے، پوچھا چوہے کو ہندی، فارسی اور عربی میں کیا کہتے ہیں۔ فرمانے لگے ہندی میں تو تمہیں معلوم ہی ہوگا اس جانور کو چوہا کہتے ہیں اور فارسی میں "چوہا"۔ رہا عربی نام تو فارسی اور عربی میں بس اتنا ہی فرق ہے کہ ہائے ہوز، ہائے حطی میں بدل جاتی ہے یعنی عربی میں اس کو "چوحا" کہتے ہیں۔ اسی طرح ہمارے ایک غریب اور کثیر العیال دوست کا مقولہ ہے کہ اگر مجھ سے سوال کیا جائے کہ شیطان کا اردو میں کیا نام ہے تو میں بے تکلف کہوں گا "بچہ"! یا مجھ سے کہا جائے کہ حماقت کا انگریزی میں ترجمہ کرو تو میں جلی حروف میں لکھ دوں گا "برتھ کنٹرول"! وہ کہتے ہیں اس کی وجہ یہ نہیں ہے کہ میں بچوں کی تدریجی ترقی اور ان کے مستقبل سے غافل ہوں اور "برتھ کنٹرول" کی جائز حمایت سے گریز کرتا ہوں بلکہ واقعہ صرف اتنا ہے کہ بچوں کی نت نئی شرارتوں سے میری ناک میں دم ہے اور "برتھ کنٹرول" کو اپنے تجربات کی روشنی میں ناممکن سمجھتا ہوں۔ ادھر تو سال بھر تک اس مقصد کے لئے قیمتی دوائیں خریدتا ہوں، ادھر ہر نئے سال کی آمد ایک نئے بچے کی ولادت کا پیام لے آتی ہے۔ جس کے خیر مقدم میں ایک طرف میں اقتصادی کمزوری کے باعث "صاحب فراش" ہو جاتا ہوں۔ دوسری طرف میرے غریب خانہ کی "مطلق العنان فرماں روا" اور مضبوط ڈکٹیٹر یعنی بیوی اپنے وسیع اختیارات کو بلکہ اس خاکسار اور فدوی کو بھی جاہل ملازمہ کے سپرد کر کے زچگی کی تاریک کوٹھڑی میں کم سے کم ایک مہینہ کے لئے بند ہو جاتی ہیں، جہاں نہ آفتاب کی شعاعیں اور ہوا کے جھونکے پہونچ سکتے ہیں، نہ میری رسائی ہو سکتی ہے۔ ظاہر ہے کہ ہندوستانی ملازمہ جو دل داری کے علاوہ ہر فن میں کامل ہوتی ہے، ایک چہیتے شوہر کے لئے ہمیشہ وبال جان اور لاڈلے بچوں کے حق میں نری "اینٹی پائرین" ثابت ہوتی ہے۔ غریب شوہر تو اس کے ہاتھ کی کچی روٹیاں کھاتے پندرہ دن کے اندر ہی ہسپتال کی نرسوں کی آغوش میں پہونچ جاتا ہے۔ رہے بچے تو وہ بے چارے بار بار اور وقت بے وقت باسی روٹیاں کھاتے کھاتے جو بدہضمی کا شکار رہتے ہیں تو بلوغ سے پہلے کسی طرح نہیں پنپتے۔ کچھ انہیں مصائب کا نتیجہ ہے کہ موجودہ زمانہ میں "برتھ کنٹرول" کو اس قدر اہمیت حاصل ہو گئی ہے کہ شادی کے بعد کسی نوجوان کا دل اس خواہش سے خالی نہیں ہوتا کہ اس کی نازک اندام بیوی زچگی کے مصائب سے دو چار نہ ہو تاکہ حسن و جمال کی وہ خصوصیات جو قدرت نے اسے عطا کی ہیں شوہر کے مال و متاع کی طرح جلد ختم نہ ہو لیں۔ چنانچہ سامان آرائش کی فراہمی میں روپیہ برباد کرنے کے ساتھ ہی اس کا یہ مصرف بھی نکل آتا ہے کہ شادی ہوتے ہی بلکہ بعض صورتوں میں اس سے پہلے ہی اس قسم کی دوائیں خریدنی شروع کر دیتا ہے جو حوا کی بیٹیوں کو ولادت کی تکلیفوں سے بچانے کے لئے مشہور کی جاتی ہیں۔ اس کو ہر وقت یہی خطرہ لگا رہتا ہے کہ وہ جو بڑی تمناؤں کے بعد شوہر بنا ہے کہیں باپ نہ بن جائے یا جس دوشیزہ کو جوانی کے طوفان نے ازدواج کے سیلاب میں بہا کر غیر ارادی طور پر اہلیہ، بیگم یا مسز بنا دیا ہے وہ خدانخواستہ کسی معصوم بچہ کی ماں ہو کر کہیں صرف "عورت" ہی نہ رہ جائے۔ جو بچہ کو دودھ پلانے، اس کا ہاتھ منہ دھلانے کے علاوہ دنیا میں کسی کام کی نہیں رہتی اور "اماں" یا "امی" کے سوا اسے کسی اور خطاب کا مستحق نہیں سمجھا جاتا۔ اس احتیاط کا ایک مقصد یہ بھی ہوتا ہے کہ ابا جان کی اس کمائی میں کسی بچہ کی شرکت گوارا نہیں کی جا سکتی جو حسن افزا غازوں، خوشبودار منجنوں، اور قیمتی موزوں کے لئے قدرتاً وقف ہو چکی ہے جس پر زمانہ حال کی عورتوں کو وہی حق حاصل ہے جو سوڈیٹن جرمنوں کو زیکوسلوویکیا کے ایک حصہ پر حاصل تھا۔ کاش قدرت اپنے پرانے اور اولین نظام کو تبدیل نہ کرتی اور جس طرح آغاز آفرینش کے وقت حوا کی پسلیوں سے ولادت کے تمام مشکل مراحل طے ہو جایا کرتے تھے عہد حاضر کی سہولت پسند عورتیں بھی، جو ولادت کی روح فرسا تکلیف کے سوا دنیا میں سب کچھ برداشت کرنے کو تیار رہیں، اس آفت میں مبتلا نہ ہوتیں کہ ہر سال ان کے بطن سے ایک بچہ یا بچی اور بعض صورتوں میں متعدد بچے یا بچیاں پیدا نہ ہوا کرتیں۔ لیکن قدرت بھی بڑی ستم ظریف ہے اس نے قطعی طے کر دیا ہے کہ عورت بیوی بن جانے کے بعد ماں ضرور بنے گی چاہے وہ اس حادثہ سے کتنا ہی بچنا چاہے اور چاہے اس مرتبہ تک پہونچنے کے لئے پیٹ پر ایک بڑا اپریشن کرانے ہی کی ضرورت کیوں نہ پیش آئے:

بچہ شرارت، غل شور اور ہنگامہ و واویلا کے جس مجموعہ کا اصطلاحی نام ہے اس کی تاریخ تو صرف اسی قسم کی ہے کہ اگر اسے دنیا سے معدوم نہ کیا جائے تو آئندہ کے لئے اس کی پیدائش کو روک ہی دیا جائے اور یہ ان کی انہیں حرکتوں کا انجام ہے کہ بعض اوقات اچھے خاصے متین اور سنجیدہ ماں باپ بھی یہ سوچنے پر مجبور ہو جاتے ہیں کہ برتھ کنٹرول کے سلسلہ میں کوئی یقینی نسخہ یا دوا مل جائے تو ہم بھی کم سے کم آئندہ کے لئے ان شیطانوں کو اپنے گھر میں جنم نہ لینے دیں۔ بھلا غضب خدا کا جن بچوں کی یہ کیفیت ہو کہ وہ روشنائی سے بھری ہوئی دوات پکتی ہوئی ہانڈیوں میں انڈیل دیں اور غریب باپ کے فاؤنٹین پین سے پاجامہ میں کمر بند ڈالنے کا کام لیں ان کی پیدائش کے سلسلہ کو ابتدا ہی کو روکا نہ جائے تو اور کیا کیا جائے۔ اب تو دو صورتوں میں سے بس ایک ہی صورت ہو سکتی ہے یا تو گھر میں سوا اِنک کی شیشیاں اور فاؤنٹین پین ہی رہ سکتے ہیں یا بچے۔ اسی طرح خود پرست عورتوں کے سینہ میں جذبات محبت والفت ہی پرورش پا سکتے ہیں یا ان کی گود میں چھوٹے میاں شرارت اور نافرمانی کے دیوتا پیر پھیلا کر نو مہینے کی طویل مدت تک آرام فرما سکتے ہیں جن کے عالم وجود میں آجانے سے بے چاری ماں میں نہ تو شان دلربائی باقی رہتی ہے نہ اعجاز دلکشی کا کہیں پتہ لگتا ہے۔ یہ سارے کرشمے دودھ بن کر بچہ کی غذا بن جاتے ہیں۔ دونوں کام ایک ساتھ کبھی انجام نہیں پا سکتے۔ غالباً یہی وجہ ہے کہ برتھ کنٹرول کی مقبولیت اور ہر دلعزیزی اب یہاں تک ترقی کر گئی ہے کہ ریڈیو اور گراموفون کے سریلے گانوں کے ساتھ ساتھ اب ہر گھر میں اس کا چرچا ہے۔ اور ننانوے فی صدی مرد اور عورت ایسے ہیں جو کسی حال میں بھی قدرت کو اس کے حسب منشا اولاد پیدا کرنے کی آزادی دینے پر تیار نہیں ہیں۔ وہ دن رات قدرت کے خلاف ان باغیانہ سازشوں میں مصروف رہتے ہیں جو برتھ کنٹرول کے

اور ہزاروں مریض بھی اس کے بتائے ہوئے طریق پر شفا حاصل کیا کرتے تھے۔ اس کی عمر اسی سال کی ہوئی آخر وقت تک اس کی صحت نہایت درست اور قابلِ رشک حالت میں رہی۔ اس کے غسل کے طریقے آج بھی مغربی ملکوں میں بہت مقبول ہیں۔ لوگ اس کے رائج کئے ہوئے طریقوں پر عمل کر کے امراض سے شفا اور نجات حاصل کرتے ہیں۔

جرمنی میں جہاں کا وہ رہنے والا تھا اس نے ایک بہت بڑا ہسپتال جاری کیا۔ جہاں ہزاروں لاکھوں لوگوں نے اس کے ہاتھ سے علاج کرا کے شفا حاصل کی۔

امراض کی واحد بنیاد

کوہنی کو اس کا یقین تھا کہ تمام امراض کی جڑ ایک ہی ہوتی ہے اسی وجہ سے اس نے زندگی بھر اپنے طریق علاج میں لوگوں کو یہ ذہن نشین کرانے کی کوشش کی کہ مرض خواہ کوئی بھی ہو لیکن ان کا علاج ایک ہی ہے یعنی نظام جسمانی کی داخلی اور اندرونی صفائی سے تمام بیماریوں کا علاج کیا جا سکتا ہے اور تمام امراض دور ہو سکتے ہیں۔ پھل اور ترکاریاں کھانے پر زیادہ زور دیتا تھا۔ اس نے اپنے فن میں اس درجے مہارت حاصل کر لی تھی کہ کسی کا محض چہرہ دیکھ کر ہی وہ شخص کی تمام بیماریوں کی تفصیل معلوم کر لیتا تھا۔ اس کی مشہور تصنیف "اندمال زخم کی نئی سائنس" بہت سے ملکوں میں پڑھی جاتی ہے اور لوگوں میں بہت مقبول ہے۔

کوہنی کے بعد اڈولف جسٹ نامی ایک مشہور طبیب نے پانی کے علاج کے علاوہ گیلی مٹی سے امراض کے علاج پر بھی پورا پورا زور دیا۔ اس نے اپنے زیر اہتمام دو پارک بنائے ایک مردوں کے لئے دوسرا عورتوں کے لئے۔ ان پارکوں میں مریض مردوں اور عورتوں کو ننگا بٹھا کر علیحدہ علیحدہ دھوپ میں علاج کیا جاتا تھا۔ اس ڈاکٹر کی رائے تھی کہ جو شخص فطری زندگی بسر کرے گا اسے کبھی بڑھاپے سے دوچار نہیں ہونا پڑے گا۔

امریکہ کے ایک مشہور ڈاکٹر ہنری سڈلر نے بھی قدرتی طریق علاج کے سلسلے میں بڑا نام پیدا کیا تھا۔ اس موضوع پر اس نے ایک اہم تصنیف "قدرتی طریق علاج" کے نام سے بھی پیش کی تھی۔ ڈاکٹر کیلاگ اور ڈاکٹر ٹیک فیلڈ کے نام تو اس درجہ مشہور ہو چکے ہیں کہ تعارف کی ضرورت نہیں۔

ہندوستان میں مراد آباد کے ایک زندہ دل شخص شیر محمد سروپ سے قدرتی طریق علاج کی ترویج شروع ہوتی ہے۔ یہ شخص ڈاکٹر کوہنی سے براہ راست خط و کتابت اور مراسلت کرتا تھا۔ اس نے ڈاکٹر کوہنی کی مشہور تصنیف "اندمال زخم کی نئی سائنس" اور دیگر تصانیف کا اردو اور ہندی میں بھی ترجمہ کیا تھا۔ اور اپنے ضلع مراد آباد میں اس نے قدرتی طریق علاج کے رواج و اشاعت کے لئے ایک بڑا ہسپتال بھی قائم کیا تھا۔ پڈوکوٹہ کے ایک صاحب سٹر کے۔ لکشمن شرما بھی اس علاج کی خوب خدمت کر رہے ہیں اور اس کے رواج دینے میں مصروف ہیں۔ "عملی طور پر قدرتی طریق علاج" کے نام سے وہ ایک اہم کتاب بھی تصنیف کر چکے ہیں جس کے کئی ایڈیشن نکل گئے ہیں۔

آنجہانی رائے بہادر ایل۔ این چودھری ریٹائرڈ سول سرجن بھی اس طریق علاج کی خوب اشاعت کرتے رہتے تھے۔ اس میں شک نہیں کہ ان کی وفات سے اس فن کے قدر دانوں کو بڑا صدمہ ہوا ہوگا۔ اور ہندوستان میں اس طریق علاج میں بھی رکاوٹ پیدا ہو گئی ہوگی۔

ہندوستان میں اسکاوٹس ایسوسی ایشن الہ آباد کے ہیڈ کوارٹر کمشنر مسٹر جانکی سرن اور ڈاکٹر بیتو رنجنا و سہتا قدرتی طریقہ علاج کے سلسلے میں کافی سرگرمی سے کام لے رہے ہیں۔ ڈاکٹر سہتا نے تو الہ آباد میں قدرتی طریق علاج کا شفاخانہ بھی قائم کیا ہے۔ جہاں ہر سال صدہا مریضوں کا کامیابی کے ساتھ علاج بھی ہو رہا ہے "جیون سکھ" کے نام سے ایک ہندی رسالہ بھی اس سلسلے میں جاری ہے۔ یہ رسالہ اسی طریقہ علاج کے پروپیگنڈے کے لئے جاری کیا گیا ہے۔

دوسرے ملکوں کے مقابلے میں اگر ہندوستان کے باشندوں کا اوسط عمر دیکھا جائے تو معلوم ہوتا ہے کہ فرانس اور انگلستان کے رہنے والوں کی عمر اوسطاً ۶۰ سال سے زیادہ ہوتی ہے لیکن ہندوستان کے باشندوں کی عمر کا اوسط صرف ۲۳ سال قرار پایا ہے دنیا بھر میں ایسا بدنصیب ملک غالباً ہندوستان ہی ہے جہاں کے باشندوں کی عمر کا اوسط اتنا کم ہو چکا ہے اگر ہماری صحت کے زوال کی یہی رفتار رہی تو وہ دن دور نہیں معلوم ہوتا جب کہ جسمانی صحت کے اعتبار سے ہمارا عدم وجود برابر ہو جائے گا۔

قدیم ہندوستان کے باشندوں کا اوسط عمر عموماً سو سال کا ہوا کرتا تھا، جیسا کہ ان پرانے منتروں اور دعاؤں سے بھی پتہ چل سکتا ہے جو آج تک وہ صبح کی سندھیا میں پڑھی اور گائی جاتی ہیں۔ لیکن اب تو عام یہ ہے کہ اکثر آدمی چالیس اور پچاس سال کی درمیانی عمروں میں موت کا لقمہ بن جاتے ہیں۔ بعض تو پچیس سال کی عمر کو بھی نہیں پہنچنے پاتے کہ ہلاک ہو جاتے ہیں۔ دراصل کے لئے بقول شاعر حسرت و اندوہ کے ساتھ یہی مرثیہ پڑھنا پڑتا ہے کہ ؎

پھول تو دو دن بہارِ جاں فزا دکھلا گئے
حسرت ان غنچوں پہ ہے جو بن کھلے مرجھا گئے

آخر ہماری صحت کے زوال کے اسباب کیا ہیں؟ کوئی تو وجہ ہوگی کہ ہم اپنے اسلاف کے اخلاف ہونے کے باوجود جن کی عمریں بعض حالتوں میں ہزار ہزار سال تک کی ہوئی ہیں، خود چالیس پچاس سال کی عمر میں ہی دنیا کو خیرباد کہنے لگتے ہیں جہاں تک میں نے غور کیا ہے مجھے تو اس کا بڑا سبب یہ نظر آتا ہے کہ قدیم زمانے کے لوگ قدرتی طور پر زندگی بسر کیا کرتے تھے۔ فطرت جس راستے پر انہیں چلاتی تھی وہ اسی راستے پر چلتے تھے اور اس کے اصولوں پر عمل کرتے تھے۔ ان کے بالکل برعکس ہم نیچر اور فطرت سے دور بھاگنے کی کوشش کرتے ہیں اور ہر طرح اس سے الگ الگ رہتے ہیں۔

قدیم زمانے کے لوگ صبح سویرے بیدار ہو کر ضروریات سے فارغ ہوتے تھے۔ اس کے بعد ان کا معمول تھا کہ روزانہ صبح ٹھنڈے پانی سے غسل کرتے اور پھر کچھ دیر ورزش اور کسرت میں صرف کرتے، اور ناشتہ کے ساتھ دودھ پینے کے بعد اپنے روزمرہ کے کاموں سے لگتے۔ وہ پھر موٹے آٹے کی روٹیاں اور دال وغیرہ استعمال کرتے۔ خاص خاص موقعوں اور دعوتوں میں ہی پرتکلف کھانا کھایا جاتا تھا۔ یہی سبب تھا کہ ان لوگوں کی عام صحت ہمیشہ قابلِ رشک حالت میں رہتی تھی اور بیماری وغیرہ سے بھی وہ لوگ آشنا نہیں ہوتے تھے۔ عمریں بھی ان کی کافی ہوتی تھیں اور موجودہ زمانے کے لوگوں کی طرح نوجوانی میں ہی اکثر نہیں انتقال کر جایا کرتے تھے۔ وہ تو بڑھاپے میں بھی خوب توانا اور تندرست دیکھے جاتے تھے۔ چائے، سگریٹ اور شراب جیسی چیزیں ان کو وہ ہاتھ بھی نہیں لگاتے تھے۔

اب تو ہماری قدیم طرزِ معاشرت اور تہذیب جدید میں زمین آسمان کا فرق ہے تہذیب کے اس انقلاب اور تمدن کے اس تغیر نے ہی تباہی مچا دی ہے۔ ہم گرمیوں میں صبح سات بجے اور سردیاں ہوں تو کہیں آٹھ بجے سو کر اٹھتے ہیں۔ تمام دنیا کی مخلوق اور کیڑے مکوڑے تک بھی صبح سویرے اٹھ جاتے ہیں لیکن ہم آٹھ بجے تک اپنے بستروں میں کروٹیں ہی بدلتے رہتے ہیں۔ آٹھ بجے اٹھنے کے بعد بھی یہ نہیں کرتے کہ حوائج ضروری سے فراغت حاصل کریں بلکہ پہلے چائے اور سگریٹ منہ کو لگا لیتے ہیں۔

(بقیہ صفحہ ... پر)

ہوا کا بچاؤ

آپ نے اکثر دیکھا ہوگا کہ جب دو عورتیں آپس میں ملیں اور ان میں سے کسی ایک نے اپنے عزیز کے بیمار پڑے ہوئے کا ذکر کیا تو فوراً ایک بڑے ہی حکیمانہ اور دانشمندانہ لہجہ میں یہ ہدایت فرمایا کرتی ہیں کہ۔ دیکھنا بہن ذرا اُسے ہوا سے بچائے رکھنا کہیں ہوا نہ لگ جائے،،

کہنے والی کا تو اس فقرے سے غالباً بس اتنا مطلب ہوتا ہے کہ یہ ناخوشگوار ذکر جو چھڑ گیا ہے وہ بند ہو جائے یا یہ کہ ان کی ہمدردی کا سکہ سننے والی کے دل پر بیٹھ جائے لیکن سننے والی بالعموم اس ہدایت کو اچھی طرح گرہ میں باندھ لیتی ہے اور اپنے مریض رشتہ دار کے پاس پہنچ کر سب سے پہلا کام جو کرتی ہے۔ وہ یہی ہوتا ہے اگر "غفلت،، یا بد احتیاطی کی وجہ سے کہیں کوئی ذرا سا بھی راستہ ایسا کھلا رہ گیا تھا۔ کہ جس سے مریض کے کمرے میں ہوا کا گذر ہو سکے تو اُسے فوراً کسی نہ کسی طرح بند کر دیتی ہے۔ کواڑوں کی درزوں پر کاغذ کی پٹیاں چپکادی جاتی ہیں۔ روشندانوں میں پھٹا پرانا گودڑ ٹھونس دیا جاتا ہے۔ اور اگر ممکن ہوا تو کوٹھری کے دروازے پر ایک موٹا سا ٹاٹ یا پرانی دری وغیرہ کا پردہ ڈال دیا جاتا ہے۔

ہوا سے بچنے اور ہوا سے بچانے کی ہدایت ہر زبان سے سنتے سنتے اب نوبت یہاں تک پہنچ گئی ہے کہ سچ مچ ہوا کا ایک خوف سا دلوں پر طاری ہو گیا ہے اور اچھے خاصے پڑھے لکھے آدمی بھی ہوا کے ڈر سے لرزہ براندام ہو جاتے ہیں حکیم یا ڈاکٹر سے مرض کے حالات بیان کرتے وقت مریض اور اس کے "عقل کل" رشتہ دار اس بات کو بھی بہت ہی ضروری خیال کرتے ہیں کہ بیماری کا نام اور بیماری کا سبب ڈاکٹر کو بتا دیں تاکہ دوا تجویز کرنے میں اس سے کسی قسم کی غلطی نہ ہو جائے۔ اس لئے تقریباً ہر شخص کے منہ سے یہی سننے میں آتا ہے کہ "ہوا کی احتیاط نہ ہو سکی اور رات کو کسی وقت ہوا لگ گئی" بیمار ہو جانے کے لئے یہ اتنا بڑا کافی سبب ہے کہ پھر اس کے بعد کچھ اور کہنے کی ضرورت باقی نہیں رہتی۔ اور ڈاکٹر پر خواہ اس کا کچھ اثر ہوتا ہو یا نہ ہوتا ہو لیکن دوسرے تمام حاضرین مطب اس سے فوراً متفق الرائے ہو جاتے ہیں اور ایک آدھ کے منہ سے یہ بھی نکل جاتا ہے کہ آج کل ہوا لگ جانا بس قیامت ہے "کبھی کبھی کوئی جہاندیدہ بزرگ یہ بھی فرما دیتے ہیں کہ "بھئی ہم تو ہمیشہ ہوا کی اس قدر احتیاط رکھتے ہیں کہ مجال نہیں جو کمرے میں ہوا کا گذر بھی ہو جائے ادھر جاڑے آئے ادھر ہم نے تمام روشندان اور کھڑکیاں بند کرا دیں،،

اب ان بزرگوار کو کون سمجھائے کہ قبلہ عالم یہ جو تیسوں دن آپ ڈاکٹر کے مطب میں رونق افروز رہتے ہیں تو یہ ہوا کا بچاؤ یہ آپ کی "احتیاط" ہی ہے۔

خیال ہوتا ہے کہ اس مصیبت کی ابتدا شاید اس طرح ہوئی ہوگی کہ شروع میں حکیموں اور ڈاکٹروں نے اس اندیشہ سے کہ مریض کو سردی نہ لگ جائے یہ ہدایت کی ہوگی کہ بیمار کو ہوا کے سرد جھونکوں سے بچانا۔ آہستہ آہستہ یہ ہدایت طبیبوں کے ورد زبان ہو گئی۔ اور جس طرح وہ ہر مریض کے متعلق یہ ہدایت کرتے ہیں کہ اسے آرام سے لٹائے رکھنا یا کوئی ثقیل چیز کھانے کو نہ دینا۔ اسی طرح محض "تکمیل نسخہ" کے طور پر وہ یہ بھی کہنے لگے کہ ذرا ہوا کی احتیاط رکھنا سردی نہ لگ جائے حکیموں کی زبان سے سنتے سنتے عوام پر اس کا یہ اثر پڑا کہ وہ ہوا سے ڈرنے لگے۔ اور نیم حکیموں نے اس خوف کو اور بھی دگنا کر دیا۔ اور اب ہماری یہ حالت ہے کہ بیماری کا تو کہنا ہی کیا۔ تندرستی کی حالت میں بھی جب گھر سے باہر نکلتے ہیں تو گلو بند۔ رومال یا صافے سے سر، منہ، ناک اور کان کو خوب اچھی طرح لپیٹ کر نکلتے ہیں اور بہت سے "محتاط" اور "دور اندیش" اصحاب صرف روئی کے کنٹوپ کو ناکافی سمجھ کر اس کے اوپر صافہ باندھتے ہیں اور اوپر سے رضائی اوڑھ لیتے ہیں۔ انگریزی زبان کا ایک مقولہ ہے کہ "احتیاط خواہ کتنی بھی کی جائے اسے غیر ضروری نہیں کہا جا سکتا" شاید اس مقولے کو غلط ثابت کرنے کے لئے ہمارے اہل وطن نے ہوا سے اس حد تک احتیاط برتنی شروع کی ہے جو صرف غیر ضروری ہی نہیں بلکہ درحقیقت صحت کے لئے مضر ہے۔ یہ بھی ممکن ہے کہ ہوا کو لوگوں نے غلطی سے "ہوا" پڑھ لیا ہو۔ اور ہوا فی الحقیقت ایک ایسی ہی چیز ہے کہ جس سے سب ڈرتے ہیں۔

بہر حال سبب خواہ کچھ بھی ہو لیکن واقعہ یہ ہے کہ ہوا کا خوف آج ہم میں سے ہر شخص کے دل پر طاری ہے اور جس طرح ایک کہانی میں کسی بڑھیا نے کہا تھا کہ "میں شیر سے اتنا نہیں ڈرتی جتنا ٹپکے سے" آج اسی طرح ہم بھی یہ کہہ سکتے ہیں کہ دنیا میں ہمیں کسی چیز سے اتنا ڈر نہیں لگتا جتنا ہوا سے۔

لیکن دیکھنا یہ ہے کہ آیا درحقیقت ہوا ایسی ہی خطرناک چیز ہے یا یہ کہ صرف ہماری بے خبری اور ناواقفیت نے اسے ہوا بنا دیا ہے ہم دیکھتے ہیں کہ تمام دنیا کے حیوانات آدمی ہوں یا جانور اسی ہوا میں سانس لیا کرتے ہیں اور ہمیں معلوم ہے کہ سانس کے بغیر کوئی جاندار دس منٹ بھی زندہ نہیں رہ سکتا۔ اس کے معنی یہ ہوئے کہ ہوا ہماری زندگی کے لئے سب سے زیادہ ضروری چیز ہے یہ تو ہمارا اپنا تجربہ تھا۔ آیئے ذرا ان لوگوں سے بھی پوچھ دیکھیں کہ جو لیبوریٹریوں کے اندر عینکیں لگائے اور خورد بینیں میز پر جمائے سارا سارا دن اور ساری ساری رات اسی میں گذار کرتے ہیں کہ مختلف چیزوں کی ماہیت اور اصلیت دریافت کریں۔ میری مراد ان محققین سے ہے جنہوں نے اپنی عمریں علمی تحقیقاتوں میں بسر کر دی ہیں وہ اپنے مجتہدانہ انداز اور مخصوص علمی زبان میں ہمیں بتاتے ہیں کہ ہوا کا ایک جزو آکسیجن گیس ہے۔ اور ہمارے خون کی صفائی اور خوش رنگی اسی گیس پر منحصر ہے۔ جب ہم سانس لیتے ہیں تو آکسیجن ہمارے پھیپھڑوں میں داخل ہو کر ہمارے خون کو صاف اور جسم کی پرورش کے قابل بنا دیتی ہے۔ اگر آکسیجن نہ ملے تو ذرا دیر میں تمام خون کالا پڑ جائے اور ہم دم گھٹ کر مر جائیں۔ سرد مقامات پر جہاں آگ اور انگیٹھی کے بغیر کام نہیں چلتا ہر سال ایسا ہوا کرتا ہے کہ دو ایک بیوقوف اور جاہل آدمی اس طرح اپنی جان کھو دیتے ہیں کہ رات کو انگیٹھی سلگا کر کوٹھری کے اندر رکھ لی اور کوٹھری کے کواڑ اچھی طرح بند کر کے سوئے اور صبح کو مردہ پائے گئے۔ ہمارے "علمی بوجھ بجھکڑ" اس کا باعث یہ بتاتے ہیں کہ آگ کو بھی زندہ رہنے یا جلنے کے لئے اسی آکسیجن کی ضرورت ہوتی ہے۔ آکسیجن کے بغیر جس طرح ہم مر جاتے ہیں اسی طرح آگ بھی بجھ جاتی ہے جب کسی کمرے کے اندر آگ جلائی جائے اور کواڑ بند ہوں۔

(بقیہ صفحہ (۱۰) پر)

سے محروم کی جاتی ہیں لیکن قدرت بھی آخر قدرت ہے وہ کوئی بادشاہ یا فرماں روا تو ہے نہیں کہ رعایا اس کے مقابلہ میں ترک موالات او ستیہ گرہ یا مقاومت مجہول کے نئے نئے اسلحے سے آراستہ ہوکر قانون میں اپنی مرضی کے مطابق ترمیم کرالے۔ وہ جابر قدرت ہے، جو ستیہ گرہ کرنے والوں کی پرواہ کرتی ہے نہ بھوک ہڑتال سے دم توڑنے والے مفلسوں کی بے چارگی پر پسیجتی ہے، نہ ہیضہ اور طاعون کی وبا سے متاثر ہوتی ہے۔ اس نے عورت کی پسلی تلے سے بچے نکال ڈالے ہیں۔ وہ بیل پر بھی دودھ دینے کی استعداد پیدا کرکے گائے کا یہ غرور توڑ چکی ہے کہ یہ دودھ دینے اور پلانے کی شفقت مادری میرے ہی حصہ میں آگئی ہے اور آجکل تو قدرت نے اکثر مردوں کو عورت اور بیشتر عورتوں کو مرد بنا کر ایک زبردست انقلاب کا آغاز کر دیا ہے وہ عورت اور مرد کی ان سازشوں سے ہمیشہ باخبر رہتی ہے اور جب اس کا جی چاہتا ہے اس بغاوت کا انتقام بھی لے لیتی ہے جس کا ایک عبرتناک قصہ اس وقت سن لیجئے۔

مغربی طور و طریق کا ایک جوڑا جو حال ہی میں ازدواج کی طلائی زنجیروں میں جکڑا گیا تھا، "ماہِ عسل" (ہنی مون) منانے کی غرض سے کشمیر کی فردوس میں داخل ہوا۔ مگر یہ کھٹکا اور غم انھیں اس جنت ارضی میں بھی ستاتا رہا کہ ایک حسین وجمیل دوشیزہ جو زمانہ کی نیرنگی اور انقلاب سے بیوی بننے کی توہین برداشت کر چکی ہے کہیں "ماں" نہ بن جائے اور ایک نوجوان تندرست اور نہایت "عقلمند" بے وقوف جو اپنی ناتجربہ کاری سے شوہر ہو گیا ہے کہیں باپ بن کر اپنی رہی سہی تجدید اور روشن خیالی بھی نہ کھو بیٹھے۔ اس خطرہ کے پیش نظر دونوں خلوت و صحبت میں، جہاں مسرت و انبساط اور کیف و نشاط کے سوا کسی اور چیز کی گنجائش نہ ہونی چاہئے تھی، مصروف گفتگو تھے کہ بچہ کا خطرناک تصور شیطان بن کر یا شیطان بچہ کے تصور کی شکل میں وہاں داخل ہوا۔ بیوی نے میز پر رکھے ہوئے ایک اخبار میں "برتھ کنٹرول" کی ایک دوا کا اشتہار دیکھ کر فرمایا "آپ نے یہ اشتہار بھی پڑھا ہے؟"... شوہر صاحب اس خیال سے کہ بیوی روزانہ اخبارات میں اشتہار دیکھ کر کسی نہ کسی قیمتی چیز کی فرمائش کر دیا کرتی ہیں اور جو اس وقت بھی برتھ کنٹرول کے مقابلہ میں اخبار کنٹرول کے ذرائع پر زیادہ غور کر رہے تھے ذرا چونک کر بولے، یا بول کر چونکے... اشتہار! اشتہا[r]ر تو اکثر جھوٹے ہوتے ہیں اور یہ اس دوا کا اشتہار۔ جھوٹ سچ کا فیصلہ کرنے ہی کے لئے تو آپ سے پوچھ رہی ہوں۔ جی ہاں!...

دیکھا ہے اس کی ضرورت تو ہے مگر جھوٹا ہے اشتہار!

آپ نے کیونکر سمجھ لیا جھوٹ ہے؟

اول تو قیمت زیادہ ہے اس لئے جھوٹ سمجھنے کو جی چاہتا ہے، پھر دیکھئے نا! پتہ ہی میں لکھا ہے "موہن اینڈ سنس"، اگر اشتہار بالکل صحیح ہوتا تو موہن کا بیٹا ہی کیوں پیدا ہوتا...... دھوکہ بازی ہے جب خود موجد ہی کے ہاں بیٹا موجود ہے تو پھر اس کی کیا ضمانت ہے کہ استعمال کرنے والوں کے یہاں اولاد پیدا نہ ہوگی؟

"یہ بھی کوئی ہوئی۔ بہت ممکن ہے بیٹا پہلے پیدا ہو چکا ہو یا اس کی بیوی کوئی مشرقی قسم کی جاہل عورت ہو جو ایمان کھو کر بھی اولاد کی دولت کے لئے دامن پھیلا دیتی ہے۔ اور چاہے اس کی چھاتیوں میں دودھ نہ پیدا ہو مگر وہ سالانہ ایک بچہ جنانے میں کبھی دریغ نہیں کرتی...... آپ کچھ ہی کہیں میں ضرور منگاؤں گی اس دوا پر میرا تو اعتقاد جم گیا اس پر۔ مگر!...... مگر کیا؟..... کوئی اور شبہ ہوا آپ کو؟

جی نہیں شبہ تو نہیں ہے میں یہ کہنا چاہتا ہوں یعنی اس قدر عرض کرنے کی اجازت چاہتا ہوں کہ گراں بہت ہے اگر سال میں بارہ شیشیاں ہی خریدی گئیں اس دوا کی تو یہ تو بچہ سے بھی زیادہ مہنگی پڑے گی۔

"تندرستی کے لئے سب کچھ کیا جاتا ہے۔ آدمی اسی لئے کماتا ہے کہ اسے اپنی جان کی حفاظت پر صرف کرے۔ جو ایسا نہیں کرتے وہ بخیل اور بدقسمت ہوتے ہیں"۔

"جی ہاں تو منگا لیجئے"۔

دوا منگائی گئی اور مسلسل تین چار مہینے تک منگائی جاتی رہی لیکن بعد میں معلوم ہوا کہ دوا قطعاً بیکار رہے اور بیوی صاحبہ کی تندرستی اور ان کے حسن عالم سوز کی زوال و انحطاط کا وہ خطرہ لاحق ہو گیا ہے جس سے بچنے کے لئے یہ ساری تدابیر کی جا رہی تھیں اس جان گسل حادثہ کا یقین ہوتے ہی جنت کشمیر سے قدرت کے یہ دونوں نافرمان جو مسلسل پانچ چھ مہینے تک گیہوں کھاتے رہے تھے، ایک دم فرار ہو گئے۔ بیوی گوشہ نشین ہو گئیں اور شوہر باپ بننے کی ذمہ داری کو محسوس کرکے تلاش معاش کے لئے روانہ ہو گئے۔ وہ ایک جگہ پہونچ کر ملازم ہوئے ہی تھے کہ تار پہونچا کہ گذشتہ رات ان کے ہاں دو بچے پیدا ہوئے ہیں۔

بس نہ پوچھئے میاں کی پریشانی اور سراسیمگی کا حال، کہنے لگے "دو! یا اللہ یہ دو کہاں سے آگئے، بیوی تو ایک ہی ہے ایک تو اتنی جلدی پھر اکٹھے دو! کم بخت موہن اینڈ سنس! یہ دھوکہ بازی اس قانونی عہد میں یہ فریب کھلا ہوا خطرناک کر

انہوں نے تار کا جواب بعد میں دیا پہلے موہن اینڈ سنس کو ایک لمبا چوڑا خط تحریر فرمایا جس میں ان کی ایجاد کی ہوئی دوا کو غلط، بیکار، فضول اور بے سود بتا کر ان سے تاوان وصول کرنے کی دھمکی دی گئی تھی اور تنبیہ فرمائی گئی کہ دوا کی پوری قیمت جلد واپس نہ کی گئی تو اخبارات میں اس کھلے ہوئے فریب کے متعلق مضامین شائع کئے جائیں گے۔ موہن اینڈ سنس سمجھتے تھے کہ برتھ کنٹرول کی امداد چاہنے والے چاہے کتنے ہی دولت مند ہوں عقلمند بالکل نہیں ہوتے۔ ان کی بے وقوفی کا سب سے بڑا سبب یہ تھا کہ موہن ایسی دوا کی تجارت سے ہزاروں روپئے پیدا کر چکے تھے۔ انہوں نے بڑی سادگی سے جس میں تاجرانہ چالاکی اور تجربہ کاری شامل تھی لکھا "جناب اس دوا کا دس ہزار عورتوں پر تجربہ کیا جا چکا ہے۔ اس لئے اسے مشتہر کیا گیا ہے۔ ہزاروں تصدیقیں تحریری موجود ہیں۔ یہ حادثہ اصل میں دوا کی بے اثری کی بناء پر نہیں ہوا بلکہ آپ کی بیوی کی غلطی سے ہوا۔ ان کے جسم کی ساخت ہی ایسی ہے۔ وہ تو خدا کا شکر کیجئے کہ آپ مسلسل دوا استعمال کراتے رہے ورنہ ہمارے ڈاکٹر کا خیال ہے کہ آپ کی بیوی کے کم سے کم چار بچے پیدا ہوتے"۔

دیکھا آپ نے قدرت کا انتقام اور اس کی ستم ظریفی اور اس سے بغاوت و سرکشی کا انجام۔ مگر لطف یہ ہے کہ بے وقوف شوہر موہن اینڈ سنس کی دوا اب بھی استعمال کرا رہے ہیں اس خیال سے نہیں کہ اب بچے پیدا نہ ہوں بلکہ اس خوف سے کہیں آئندہ سال واقعی چار بچے معرض وجود میں نہ آجائیں کیونکہ دونوں کو اپنی اپنی استعداد بچہ سازی سے کچھ اسی قسم کے شبہات ہو گئے تھے۔

اس واقعہ سے دو ہی نتیجے اخذ کئے جا سکتے ہیں یا تو قدرت واقعی انتقام کی عادی ہے یا بچوں اور شیطان میں جیسا کہ عام طور پر مشہور ہے کوئی فرق نہیں ہے۔

صحتِ عامہ

ایڈیٹر
حکیم لئیق احمد فائق نعمانی

مریضوں اور زخمیوں کیلئے دورانِ جنگ میں طبِ جدید کی شفابخش خدمات

برطانوی اربابِ طب نے موجودہ جنگ کے دوران میں مریضوں اور زخمیوں کے لئے حیرت انگیز شفابخش خدمات انجام دیکر اپنے پیشہ کی عالمگیر اعلیٰ شہرت کو چار چاند لگا دیے ہیں ماہرین جراحی نے ایسے عملیات جراحی کئے ہیں جو چند ہی سال قبل معجزہ تصور کئے جاتے اور اسطرح انہوں نے مریضوں کی مسرت بھری عملی زندگی سے ازسرنو متمتع کر دیا ہے

کوئین میری ہسپتال (روہیمپٹن) میں مریضوں کیلئے سائنس کی مدد سے بناوٹی اعضا رکھے جاتے ہیں جو بطور خاص ان کی ضرورت کے مطابق ہوتے ہیں اس تصویر میں مریض ایک لیتھ مشین (خراد کی مشین) پر ٹانگ کا کام کرنے والے کی حیثیت سے کام کرتا ہوا دکھایا گیا ہے جو اس کا زمانہ قبل جنگ کا پیشہ تھا وہ بیرونی طول بازو جو اس کے مصنوعی عضو پر ایک خصوصی جوڑ کے ذریعہ لگا ہوا ہے لیتھ مشین میں لگے ہوئے ایک دھاتی سلاخ کے حصہ کو ناپنے کے لئے استعمال کر رہا ہے۔

پلیگ کی روک تھام اور اس کی اشاعت کے سدباب کیلئے قواعد پلیگ

محکمہ پلیگ عوام سے اشتراک عمل کا امیدوار ہے

اضلاع کے متاثرہ مقامات سے عوام کی منتقلی کے باعث بلدہ حیدرآباد میں ایک شخص طاعون سے مبتلا ہوا۔

پلیگ ڈپارٹمنٹ کو توقع ہے کہ اگر عوام اشتراک عمل سے کام لیں تو اس مرض کی مزید اشاعت پر قابو حاصل ہوسکتا ہے اور اس مرض کے وبائی شکل اختیار کرنے کے امکانات کو رد کیا جاسکتا ہے۔ عوام سے استدعا ہے کہ مندرجہ ذیل قواعد پلیگ مجریہ سرکار جو حسب فرمان خسروی متذکرہ مورخہ محرم الحرام ۱۳۲۴ھ نافذ کئے گئے ہیں ملحوظ رکھیں۔

قواعد پلیگ

جو شخص احکام ذیل کی خلاف ورزی کرے گا وہ ایک ماہ تک سزائے قید (۱۰۰) روپیہ تک جرمانہ یا ہر دو سزاؤں کا مستوجب ہوگا اور اس دفعہ کے تحت مقدمات قابل دست اندازی پولیس ہوں گے۔

(الف) اگر کسی شخص کے مکان میں زمانہ طاعون میں چوہا، بلی، گلہری، بندر، بلی گرے یا مرے یا کوئی شخص طاعون میں مبتلا ہو تو اس شخص پر لازم ہوگا کہ اس واقعہ کی فوری اطلاع اس حلقہ کے سب اسسٹنٹ سرجن یا انسپکٹر یا سب انسپکٹر صاحبان صحت سررشتہ پلیگ یا امین صفائی متعلقہ متعلقہ کو کرے۔

(ب) حسب فقرہ (۹) موت کی اطلاع وصول ہونے کے بعد چھ گھنٹے تک کسی شخص کی نعش کو جو طاعون سے فوت ہوا ہو، دفن یا جلایا نہ جائے گا۔

(ج) ہر ایک ڈاکٹر حکیم وید پر لازم ہے کہ جب وہ کسی طاعونی مرض کے علاج کرنے کے یا مشورہ دینے کے واسطے کسی ایسے محلہ میں طلب کیا جائے جو پہلے سے متاثرہ نہ ہو تو اس کی تحریری یا فوری اطلاع پلیگ افسر کو دے اور ہر ایسی پہلی اطلاع دہی پر سلطے ایک روپیہ فیس اس کو دی جائے گی۔ ایسے معالج کا یہ بھی فریضہ ہوگا کہ ہر طاعونی مریض جو اس کے زیر علاج ہو اس کے نام و پتہ سے اسپیشل پلیگ افسر کو مطلع کرے۔

(د) ہر شخص پر لازم ہوگا کہ وہ کارکنان محکمہ کے فرائض منصبی کی انجام دہی میں کسی طرح کی مزاحمت نہ کرے جو قواعد ہذا کے اغراض کے لئے مقرر کئے گئے ہوں۔

(ھ) بلدہ متاثرہ میں رہنے والا کوئی شخص بدوں اجازت اسپیشل پلیگ افسر غیر متاثرہ آبادی میں جاکر رہنے نہ پائے گا لیکن ہٹ کیمپ میں جانے یا ایسے عارضی یا مستقل مکانات میں جاکر رہنے سے ممانعت نہیں ہے جو آبادی سے باہر واقع اور حدود صفائی سے خارج ہوں۔ یا ایسے مقامات جو منتخبہ مجلس صفائی ہو۔

(و) مکان متاثرہ کا کوئی ساکن ہٹ کیمپ یا نگی کیمپ کے علاوہ حدود صفائی کے کسی اور مکان میں منتقل نہ ہونے پائے گا البتہ انہیں بیرون صفائی ویران مکان یا مسکن میں منتقلی کی اجازت دی جاسکے گی۔

حسب قواعد پلیگ "شہر حیدرآباد کی حفاظت کے لئے مدون کئے گئے ہیں ان کو عمل میں لانے کے لئے محکمہ طبابت باشندگان بلدہ حیدرآباد کے اتحاد عمل کا خیر مقدم کرے گا۔ طاعون کے مریض یا چوہوں، بلیوں، بندروں، اور گلہریوں میں کسی قسم کی بیماری یا موت واقع ہونے کی صورت میں ہر شخص بلا امتیاز رتبہ فریضہ ہوگا کہ اس کی اطلاع فوراً اسپیشل پلیگ افسر کو دے۔

رعایا سے استدعا کی جاتی ہے کہ وہ متاثرہ مقامات سے غیر متاثرہ مقامات پر منتقل ہونے اور اپنے عزیز و اقارب، دوست احباب کا جو متاثرہ مواضعات یا متاثرہ مقامات سے آئیں ان کو اپنے گھر مہمان رکھنے سے باز رہیں۔ بحیثیت مرض کی اشاعت کا باعث یہی اشخاص ہوتے ہیں جو متاثرہ مقام سے غیر متاثرہ مقامات پر اپنے متعلقین کے منتقل ہوتے رہتے ہیں اور اپنے بستروں اور اسباب کے ساتھ متاثرہ اپنی نئی سکونت پر سے جاتے ہیں۔

یہ امر نہایت ضروری ہے کہ جب کوئی اجنبی متاثرہ مواضعات یا متاثرہ مقامات سے محلہ میں آئے تو اس کی اطلاع فوراً اسپیشل پلیگ افسر کو ذریعہ ٹیلیفون یا کسی اور ذریعہ سے کردی جائے جس کا نمبر (۳۱۰۰) ہے اطلاع دینے والے کا نام پوشیدہ رکھا جائے گا۔

اپنے مکان یا پڑوس میں جوں ہی چوہے گریں یا کوئی طاعون سے متاثر ہو تو عوام کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ وہ ٹیکہ مانع طاعون لیں۔ اور متاثرہ محلہ جات کا تخلیہ کرکے قریب کے ہٹ کیمپ میں چلے جائیں۔

اگر کوئی شخص پلیگ سے متاثر ہو جائے تو دواخانہ سرکاری امراض متعدی میں رجوع ہو جائے۔ وہاں جدید طریق علاج کرانے سے بہت زیادہ امید شفا ہوسکتی ہے

عوام سے درخواست کی جاتی ہے کہ وہ عملہ پلیگ کے چوہوں کے مارنے، اور چوہوں کے بلوں کو دھونی دینے (فیومیگیشن) میں اور ان کے بند کرنے نیز دیگر انسدادی تدابیر جو اسپیشل پلیگ ڈپارٹمنٹ کی جانب سے آغاز مرض کے روک تھام اور اس کی اشاعت کے سدباب کی غرض سے عمل میں لائے جائیں اعانت کریں (محکمہ اطلاعات)

جرائم وتعزیر

"جو شخص احکام ذیل کی خلاف ورزی کرے گا وہ ایک ماہ تک سزائے قید یا (۱۰۰) روپیہ تک جرمانہ یا ہر دو سزاؤں کا مستوجب ہوگا اور اس دفعہ کے تحت مقدمات قابل دست اندازی پولیس ہوں گے۔

الف اگر کسی شخص کے مکان میں زمانہ طاعون میں چوہا۔ گلہری۔ بندر یا بلی گرے یا مرے یا کوئی شخص طاعون میں مبتلا ہو تو اس شخص پر لازم ہوگا کہ اس واقعہ کی فوری اطلاع اس حلقہ کے سب اسسٹنٹ سرجن یا انسپکٹر یا سب انسپکٹر صحت سررشتہ پلیگ یا امین صفائی حلقہ متعلقہ کو کرے

محکمہ صحت عامہ سرکار عالی

تھوڑی سی دیر میں انھوں نے ایک سوکھی ہوئی لکڑی کا ٹکڑا جو کسی درخت کی جڑ معلوم ہوتی تھی، دیا، اور کہا سات مرتبہ اس کو پیروں کی طرف سے سر کی طرف "اُتارو" پھر اس کو تکیہ کے نیچے رکھ دو۔

دو گھنٹے کے بعد مریضہ پر نیم غشی کی سی کیفیت طاری ہے، از حد تکلیف ہے، سب کی پریشانی پہلے سے کہیں زیادہ بڑھ گئی ہے۔ عامل صاحب کو بلایا گیا۔ انھوں نے تسلی تشفی دی۔ کچھ جھاڑ پھونک بھی کی اور ان ہی ہدایتوں کے ساتھ لکڑی کا ایک اور مختلف ٹکڑا دے کر چلے گئے۔

رات کے بارہ بجے جب مریضہ کے چہرے پر موت کے آثار صاف دکھائی دینے لگے تو طبیبہ کو بلایا گیا، طبیبہ کے آتے آتے مریضہ ختم۔

ایک اور صاحب کا لڑکا تپ دق میں مبتلا تھا، ابتدائی درجوں میں علاج ہو سکتا تھا، مگر یہ "عاملوں" کے جال میں پھنسے ہوئے تھے، دولتمند آدمی ہیں۔ عاملوں کے نصیب تو کھل گئے، مگر ان کا مقدّر سو گیا، نذر نذرانے ختم، بکرے، خیر خیرات تو حد کو پہنچ گئی، مگر مریض کو اس بیماری کے لحاظ سے غلیظ محلے میں رکھا گیا، مریض کا کمرہ بند رہتا تھا، صفائی کا بھی کچھ لحاظ نہیں رکھا جاتا تھا۔ برائے نام زیادہ تر نام و نمود کے لئے ڈاکٹر اور حکیم بھی آتے رہتے تھے مگر علاج پر کوئی خاص توجہ نہ تھی۔ جھاڑ پھونک سب سے مقدّم، علاج ایسا ضروری نہیں، حالانکہ دنیا کا ہر مذہب علاج کا حکم دیتا ہے۔

میں صدقہ اور خیرات کو بھی ضروری سمجھتا ہوں۔ دعا بھی اتنی ہی ضروری ہے، مگر طبی علاج بھی ایسا ہی ضروری ہے، ان کا خیال تھا کہ چونکہ وہ پچاس پچاس بکرے پکوا کر کھلاتے ہیں، ہزاروں روپیے خیرات کر رہے ہیں۔ عاملوں کا تانتا بندھا ہوا ہے۔ نذر نذرانوں میں تھیلیاں خالی ہو رہی ہیں۔ اس لئے خدا کی بنائی ہوئی دوائیں اور خدا کی دی ہوئی نعمتیں، جیسے صفائی، روشنی اور ہوا ضروری نہیں۔

یہ لوگ نعوذ باللہ من ذالک، اللہ میاں سے ٹھٹھا کرتے ہیں، ان کے خیال کے مطابق بڑی رقم کی خیرات قبول ہوتی ہے، پچاس پچاس بکرے تو قبول ہو سکتے ہیں، اور اگر کوئی غریب آدمی مٹھی بھر چنے تقسیم کر دے تو وہ درگاہ ایزدی میں قابل قبول نہیں۔ فاعتبروا یا اولی الابصار۔

توہمات کی ایک قسم یہ بھی ہے کہ ہم کسی نہ کسی بیماری اور ایک نہ ایک آزار کے انتظار میں رہتے ہیں۔ ہم کو یقین ہوتا ہے کہ بہت جلد فلاں مرض ہم کو چمٹ جائے گا۔

ممکن ہے کہ آپ کے سامنے تاریک پہلو بھی ہو، یعنی فی الحقیقت آپ بیمار بھی ہوں اور اس کے ساتھ ساتھ وہم بھی ہو۔ اس وہم کو دور کرنے کے لئے سب سے پہلے تو مذہب کی صحیح رہنمائی سے کام لیجئے۔ اگر آپ مذہب پر اعتقاد نہیں رکھتے تو سائنٹفک طریقے آپ کی مدد کریں گے۔ میرا ذاتی خیال یہ ہے کہ سائنس اور مذہب اسلام میں حد درجے مطابقت ہے۔

سب سے پہلے مذہبی نقطہ نظر سے لکھتا ہوں، لاتقنطو من رحمۃ اللہ، اللہ کی رحمت سے مایوس نہ ہو، عربی قواعد کی رو سے "لا" نفی جنس ہے، یعنی ہمیشہ ہر حالت میں اللہ کی رحمت سے مایوس ہونے کو منع کیا گیا ہے، گویا اللہ تعالیٰ سے مایوسی حرام ہے پھر آپ کو کیا فکر۔ یقین رکھیئے کہ خدا بہتر کرے گا۔ ہاں، پورا غیر متزلزل، سو فی صدی یقین کہ وہ مرض جس کا ہر وقت آپ کو کھٹکا لگا ہوا ہے، آپ کو لاحق نہیں ہوگا۔

اگر آپ سائنس کے لحاظ سے وہم کا علاج چاہتے ہیں تو دنیا کے سب سے بڑے فرانسیسی ماہر نفسیات موسیو کوئے کی تحقیقات سے مدد لیجئے۔ موسیو کوئے نے اچھے خیالات اور اچھی عادتیں اختیار کرنے اور بُرے خیالات اور بُری عادتیں چھوڑنے کا سب سے اچھا طریقہ یہ بتایا کہ ہم بیس مرتبہ روزانہ صبح کے وقت اور بیس مرتبہ شام کو خود اپنے ہی سے کہا کریں (اوٹو سجشن، خود توجہی) کہ فلاں خیال یا فلاں عادت ہم سے غائب ہوتی جا رہی ہے۔ اگر آپ وہمی ہیں اور توہمات نے آپ کے دل پر تسلط جما رکھا ہے تو آپ بیس مرتبہ صبح کو اور بیس مرتبہ شام کو مندرجہ ذیل فارمولوں میں سے بھی.... آپ کے حسب حال ہو اپنی زبان سے دُھرایا کیجئے۔

(۱) میرا دل مضبوط ہے اور میں وہم کے خیالات پاس پھٹکنے نہیں دیتا۔

(۲) میں واقف ہوں کہ وہمی خیالات چھوڑ دینے چاہئیں، اور عقل سے کام لینا چاہئیے۔

(۳) مجھے صحت کی ضرورت ہے، توہمات سے صحت نہیں بلکہ بیماری ملتی ہے، میں توہمات سے آزاد ہو گیا ہوں۔ دنیا کے ہر قسم کے وہم سے آزاد ہوں۔

(۴) یہ ممکن ہی نہیں کہ توہمات مجھے گھیر سکیں، توہمات تو میرے دل سے نکل چکے۔

(۵) میں خوش و خرم ہوں، صحت مند ہوں۔ اور توہمات سے آزاد ہوں۔

موسیو کوئے فرماتے ہیں، "جب آپ خود کو مشورے دیا کریں تو تحکمانہ لہجہ اختیار کیجئے۔ زور سے یا چیخ کر بولنا ضروری نہیں بلکہ اپنی معمولی روزمرہ کی آواز میں مشورے دینے چاہئیں۔ البتہ ہر لفظ پر زور دینا بہت ضروری ہے۔ اور ساتھ ہی اس کا بھی خیال رکھئے کہ روزانہ خود کو مشورے دیا کیجئے۔ ایسا نہ ہو کہ کوئی دن بھی ناغہ ہو جائے۔ جس وقت آپ مشورے دیا کریں تو اپنی پوری دماغی طاقت بھی مشورے کے الفاظ پر لگایا کیجئے۔"

حاجی اشفاق۔ مہربانی فرما کر صاف اور کھلے الفاظ میں فرمائیے کہ ان مشوروں کا کیا نتیجہ ہوگا؟

مسٹر اقلیدس۔ اگر آپ نے ان پر پورا پورا عمل کیا تو میں آپ کو یقین دلاتا ہوں، بلکہ خدا کے بھروسہ پر آپ سے وعدہ کرتا ہوں کہ بہت جلد آپ کے دل سے تمام توہمات نکل جائیں گے۔

مسٹر موریسن۔ جس طرح ایک بچہ بارود سے کھیلتا ہے اور یہ نہیں جانتا کہ یہ کس قدر خطرناک ہے مگر جب بارود اسکی ہتھیلی پر بھک سے اُڑ جاتی ہے تو اس کو کان ہو جاتے ہیں۔ اسی طرح اگر آپ توہمات سے کھیل رہے ہیں، اور ہماری بات کان دھر کر نہیں سنتے تو ایک نہ ایک دن آپ کو نقصان پہونچ جائے گا۔ اور آخر کار نقصان اُٹھا کر آپ ہماری باتوں کے ضرور قایل ہو جائیں گے۔

مسٹر جمشید جی۔ خود کو مشورہ دینے سے کتنے روز میں ہمارے دلوں سے توہمات نکل سکتے ہیں؟

مسٹر اقلیدس۔ آپ اپنی وہمی حالت اور وہمی خیالات کو ایک ہی رات میں نہیں بدل سکتے۔ سال ہا سال سے یہ خیال آپ کے دل میں بیٹھا ہوا ہے، اگر کئی سال تک ایک پتھر پر پانی کی بوند برابر ٹپکتی رہے تو پتھر میں بھی گڑھا پیدا ہو جاتا ہے با قاعدگی عجیب چیز ہے، متواتر بلا ناغہ خود کو مشورے دینے سے بہت جلد حسب منشا نتائج ظاہر ہو جائیں گے۔

مسٹر موریسن۔ اس دلچسپ گفتگو کا خلاصہ یہ ہے کہ ہم

ایک خیالی بیماری

احتیاط اور وہم میں بہت بڑا فرق ہے۔ احتیاط جس قدر مفید ہے، وہم اتنا ہی مضر ہے۔ وہم ایک خیالی بیماری ہے۔ وہم اس چیز پر یقین کا نام ہے جس کا ظہور ہم نہیں چاہتے۔

ہزاروں اصحاب اس وہم میں مبتلا ہیں کہ ان کو تپ دق، ذیابیطس یا اور کوئی مہلک مرض لاحق ہو جائے گا۔ خیال میں قوت ہے، ہاں بے پناہ قوت ہے۔ خیال میں کشش ہے۔ یہ خیال ان امراض کو کھینچ لیتا ہے اور بالآخر ان کو وہ مرض لاحق ہو جاتا ہے۔

کلکتہ کی ایک صحبت میں جس میں میں بھی موجود تھا حضرت مولانا محمد علی مرحوم نے وہم پر اپنا خیال ظاہر کرتے ہوئے ایک قصہ سنایا تھا۔ میں چاہتا ہوں کہ حضرت کے خیالات سے آپ بھی مستفید ہوں۔

مولانا نے فرمایا "ایک مرتبہ طاعون ایک قصبہ میں جا رہا تھا۔ کسی شخص نے اس سے پوچھا بھئی تم کہاں جا رہے ہو؟ بولا سامنے قصبے میں جا رہا ہوں۔ اس شخص نے دریافت کیا یہاں کتنے آدمی مارو گے؟ کہنے لگا، سات سو۔ بات آئی گئی ہو گئی۔ قصبہ میں افراتفری مچ گئی۔ ہزاروں آدمی طاعون سے مر گئے۔ جب خدا خدا کر کے وبا ٹل گئی تو طاعون اسی آدمی کو پھر کہیں مل گیا، اس نے طاعون سے کہا، تم بڑے جھوٹے ہو، تم تو کہتے تھے سات سو آدمی ماروں گا، وہاں تو ہزاروں مر گئے"! طاعون نے جواب دیا، مجھے بدنام نہ کرو، میں نے تو سات سو آدمی ہی مارے تھے، باقی آدمی وہم کی وجہ سے ڈر گئے، بیماری میں مبتلا ہو گئے اور مر گئے۔"

مسٹر اقلیدس۔ فی الحقیقت ہم کو دشمن سے زیادہ خوش فہمی کی ضرورت ہے، اگر ہم غور سے دیکھیں تو یہ بات ہم کو صاف طور سے نظر آ جاتی ہے کہ وہم ہر روز آدمیوں کو اس طرح ذبح کرتا ہے جس طرح عید کے وقت بکرے ذبح کئے جاتے ہیں۔

حاجی اشفاق۔ بے شک آپ وہم کے متعلق مستند طور پر لکھ سکتے ہیں اس لئے کہ عرصہ دراز تک آپ خود توہمات میں مبتلا رہے ہیں۔

مسٹر اقلیدس۔ یہ بالکل ٹھیک ہے، میں عرصہ دراز تک توہمات کا شکار رہا ہوں۔ مگر یہ توہمات دوسری قسم کے تھے۔

مسٹر جمشید جی۔ کیا مطلب؟

مسٹر اقلیدس۔ یہی جھاڑ پھونک گنڈہ تعویذ وغیرہ۔ میں نے ان کے متعلق سائنٹیفک تحقیقات شروع کی تھی، دوران تحقیقات میں خود مجھ پر اتنا اثر ہو گیا کہ میں خود وہمی ہو گیا۔ تمام امراض اور تکالیف کا علاج جھاڑ پھونک اور گنڈہ تعویذ ہی کو سمجھنے لگا، میں نے دیکھا کہ صبح کے وقت ہندو مسلمان عاملوں کے ہاں مرادیں مانگنے والے مرد اور عورتوں کا جمگھٹ رہتا ہے، کوئی ایسی تکلیف، کوئی ایسی بیماری نہیں جس کا "علاج" اور دفعیہ عامل صاحب نہ کرتے ہوں۔ کسی کے ہاں چوری ہو گئی، چوری کے مال کا پتہ لگانے کے لئے دیوار میں ٹھونکنے کے لئے کیل "پڑھ کر" دے دیجئے۔ میاں بیوی کی لڑائی ہے۔ بیوی کو چوٹی میں رکھنے کے لئے تعویذ دے دیا گیا۔ تعویذ رکھنے کی ترکیب یہ بتائی "پہلے اچھی طرح گھر میں جھاڑو دلواؤ۔ پلنگوں کی چادریں اور تکیوں کے غلاف بدلو پھر غسل کرو اور سب سے اچھا لباس پہنو، بالیوں میں پھول پروؤ کیونکہ اوپر والے، یعنی جنات اس تعویذ کے اثر سے تمہارے گھر میں آئیں گے اور تمہارے شوہر کو مجبور کریں گے کہ تم سے خفا نہ رہیں"۔

عامل صاحب کی عقل کا قائل ہوں، سارا گھر چندن بنا ہوا ہے، صاف ستھرے بستر ہیں، منکوں کی کائی تک اتار دی گئی ہے۔ بیوی نہا دھو کر پھول پہنے بیٹھی ہیں۔ کون سے ایسے "میاں" ہیں جو اس سلیقہ کو دیکھ کر خوش نہ ہوں گے۔ بیوی کا مزاج بھی صفائی ستھرائی کی وجہ سے درست ہے، میاں بیوی سے اچھی طرح "بولے" صبح کو عامل صاحب کی چاندی ہے، مٹھائی کی جگہ مٹھائی، جوڑے کی جگہ جوڑا، پانچ روپیہ نقد، میاں سے کہلوا دیا "حضرت آپ کے تعویذ نے تو جادو کا اثر کیا"۔

عامل صاحب نے جواب دیا "اوپر والے منگل اور بدھ کو تمہارے گھر آیا کریں گے، صفائی غسل پھولوں کا اسی طرح خیال رکھنا، یہ لوگ جنات ہیں اور ہمیں تمہارے لئے ختم بھی پڑھوں گا، اور تعویذ بھی لکھوں گا اس ختم کے بعد کسی غریب لڑکی کی شادی کے لئے سونا اور چاندی دیا جاتا ہے، اور کچھ کپڑا اور ایک بکرا خیرات کیا جاتا ہے۔ اس لئے کل تین ماشے سونا اور دو تولے چاندی، گز بھر لٹھا (دیکھئے سستی چیز کتنی کم ہے) اور ایک بکرا بھیج دینا"۔

عرصہ دراز سے محلے کے قصائی سے عامل صاحب نے معاملہ طے کر رکھا ہے بکرا قصائی کے حوالے کر دیا گیا، وہ آٹھ روپے کے بکرے کے ساڑھے پانچ روپے لگایا کرتا تھا، عامل صاحب کے پاس بھی بکرے مفت ہی آتے ہیں۔ قصائی عامل صاحب کا رازدار ہے، کسی کو کانوں کان خبر بھی نہیں ہوتی۔ عامل صاحب بکروں کی قیمت نقد نہیں لیتے۔ سیر ڈیڑھ سیر گوشت روزانہ "حساب" میں آتا رہتا ہے۔

اگر میں اپنے پورے تجربات لکھوں تو ایک علیحدہ دفتر درکار ہے، چونکہ صحت کے متعلق مضمون ہے اس لئے یہاں صرف چند ایسے واقعات لکھتا ہوں جن کا تعلق صحت سے ہے۔

یہ لکھتے ہوئے میرا کلیجہ منہ کو آتا ہے، جگر شق ہوتا ہے کہ میرے علم میں ایسے جاں گداز حادثے ہیں جن میں بیماروں کے رشتہ داروں نے ان "پاکھنڈیوں" کے ہتھکنڈوں میں پھنس کر طبی علاج سے مجرمانہ غفلت برتی اور مریضوں نے تڑپ تڑپ کر جانیں دیں۔

ایک عورت کو درد زہ شروع ہوا "کنجری" دائی موجود ہے، درد بڑھ رہا ہے، ناقابل برداشت بے چینی ہے۔ گھر والے سب پریشان ہیں، ہر گھر میں ایک عقل کل ضرور ہوتا ہے۔ بوجھ بجھکڑ کی رائے کے مطابق میاں ہانپتے کانپتے عامل صاحب کی خدمت اقدس میں پہنچے اور ایک نیلے رنگ کا کچے سوت کا ڈورا لئے ہوئے واپس آئے، جو بیوی کے پیٹ سے باندھ دیا گیا۔

تین گھنٹے کے بعد درد بڑھ گیا، بیوی کے منہ پر ہوائیاں اڑ رہی ہیں۔ بے چینی حد سے زیادہ ہے گھر والے سب پریشان ہیں، خدا خیر کرے، میاں پھر عامل صاحب کے پاس پہنچے۔ عرض حال کی، عامل صاحب نے بڑی توجہ سے پورا حال سنا۔ درمیان میں سوالات بھی کرتے جاتے تھے اور ایسا معلوم ہوتا ہے کہ ویک یونانی ڈاکٹری اور مدرا العرش کا ان کے سامنے بے حقیقت ہیں۔

تندرستیاں خراب ہوتی ہیں" برٹش میڈیکل ریسرچ کونسل کی رپورٹ میں اسی امر پر اظہار افسوس کیا گیا ہے کہ برطانیہ کے لوگ باوجود خوشحال ہونے کے حیاتین کے بارے میں غافل ہیں اور ان کی غذائیں ان حیات بخش اجزاء سے خالی ہیں یا ان میں یہ چیزیں ناقص اور کم پائی جاتی ہیں جس وجہ سے عمومی صحت کی خرابی اور بیماریوں کا شکار ہونا ان لوگوں میں عام ہوگیا ہے۔

یہ بات لوگ نظر انداز کر جاتے ہیں کہ غذا کھا لینے سے جسم میں نشو و نما نہیں ہوتی بلکہ غذا میں غذائیت کا ہونا اصل چیز ہے۔ اور جس نوعیت کی غذائیت آپ کے جسم کو درکار ہے اسی چیز کا موجود ہونا اصل مرحلہ ہے بہت سے امراض کسی نہ کسی خاص حیاتین کی کمی کی وجہ سے پیدا ہو جاتے ہیں مثلاً ہڈیوں کا دبلا ہونا اور فیابیا وغیرہ۔ لیکن اس کے علاوہ عام تندرست انسانوں میں بھی بعض حیاتینوں کی کمی بعض شدید نقائص پیدا کر سکتی ہے اور بعض امراض کو دعوت دے سکتی ہے مثلاً بیری بیری کے بہت سے مریض ایسے دیکھے گئے جن کی غذاؤں میں حیاتین ب کی کمی ہی اس کا سبب نہ تھی بلکہ اور چیزیں بھی تھیں۔ مگر یہ بات ضرور تھی کہ اگر ان کی غذاؤں میں حیاتین ب کافی موجود ہوتی تو یہ مرض روکا جا سکتا تھا یا اس مرض کے ازالہ میں مدد لی جا سکتی ہے۔

مختلف قسموں کی حیاتینوں کی کمی سے جو جو امراض پیدا ہو سکتے ہیں ان کا حال آئندہ سطروں میں لکھا جاتا ہے

حیاتین الف کسی مچھلی اور دودھ پلانیوالے جانوروں کے جگر میں حیاتین الف کے جو اجزاء پائے جاتے ہیں وہ عمر کے ابتدائی حصہ میں انسانوں اور حیوانات کی نشو و نما کے لئے نہایت ضروری ہیں ان کے اثرات مشاہدہ عام سے ظاہر و معلوم ہو چکے ہیں زندگی کے ابتدائی زمانہ (عہد نمو) میں حیاتین الف کی اہمیت بہت زیادہ ہے یہ بات معلوم ہوگئی ہے کہ اگر زندگی کے اس زمانہ میں حیاتین الف کی کافی مقدار کسی جاندار کو میسر نہ آئے یا اس محرومی کا کوئی اور سبب ہو تو نشو و نما میں خلل پڑ جاتا ہے اور اگر آئندہ زندگی میں اس حیاتین کی کافی مقدار جسم میں پہنچائی بھی جائے تو اس کمی کا ازالہ نہیں ہوتا۔

حیاتین الف کی کمی کے باعث خاص طور پر آنکھ کا ایک مرض پیدا ہوتا ہے جس کا اصطلاحی نام سکاق (یا عشیٰ) ہے مرض شبکوری (رات کو نہ دکھائی دینا) کے بارے میں بھی اطبا کا اتفاق ہے کہ وہ حیاتین الف کی کمی کے باعث رونما ہوتا ہے۔ یہ بات بھی معلوم ہوگئی کہ اگر حیاتین الف کی کمی پائی جائے تو جسم بیماریوں کی مدافعت کرنے میں بیحد کمزور ہو جاتا ہے۔ آلات تنفس کے امراض میں بھی غالباً اسی حیاتین کی کمی کی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں بعض چوہوں پر اس کا بھی تجربہ کیا گیا کہ اگر انہیں حیاتین الف نہ دیجائے تو کیا اثر ہوتا ہے نتیجہ یہ ظاہر ہوا کہ ایسے چوہے جنسی قوت سے بھی محروم ہوگئے حیاتین الف کی یہ اہمیت قابل غور ہے۔ علاج الامراض میں حیاتین الف کو بہت سے مریضوں پر بطور مددگار دوا کے استعمال کیا گیا مثلاً چیچک اور خسرہ میں۔ نتائج امید افزا نکلے۔ عفونت ام کے ازالہ میں حیاتین الف کا استعمال مفید پایا گیا۔ نزلہ زکام اور کھانسی میں بھی اس کی امداد مدافعت مرض کے لئے مفید ثابت ہوئی

حیاتین د حیاتین د اکثر مچھلی کے تیل میں پائی جاتی ہے اور اسے بچوں کے لئے نہایت ضروری سمجھا جاتا ہے کیونکہ بچوں میں ہڈیوں کی ساخت اور نمو کے لئے اس کی مدد کی ضرورت ہوتی ہے ہڈیوں کے ٹیڑھا ہو جانے (کساح) کا مرض بچوں میں حیاتین د کے نقص یا کمی کی وجہ سے ظاہر ہوتا ہے اس مرض کے سبب کے بارہ میں اطباء کی دو رائیں تھیں ایک گروہ کا بیان ہے کہ بیرونی اثرات اور ماحول اس کا باعث ہے دوسرے گروہ کا قول ہے کہ محض غذا کا نقص اس کا سبب ہے۔ ڈاکٹر امی میلن بی نے کتوں کے پلوں پر مصنوعی طریقہ سے غذا کے نقص سے ہڈیوں کے ٹیڑھے پن کا مرض پیدا کر کے اس کا ثبوت بہم پہنچایا تھا اسی سلسلہ میں ماورائے بنفشی شعاعوں کی دریافت ہوئی (ڈاکٹر چک ۱۹۱۹ء) یہ بات ظاہر ہوگئی کہ آفتاب کی شعاعوں اور غذا میں ربط موجود ہے اور یہ دونوں چیزیں اس سلسلہ میں کام آتی ہیں۔

حیاتین ج حیاتین ج چونہ اور فاسفورس کے جسمانی اجزاء کو ضابطہ میں رکھتی ہے اور ان دونوں چیزوں کو کم زیادہ نہیں ہونے دیتی یہ بات دیکھی گئی ہے کہ اگر حیاتین ج نہ ہو تو جسم میں چونہ اور فاسفورس کی کمی ہو جاتی ہے۔ جب ہڈیوں میں چونہ کی کمی واقع ہو جائے تو ٹیڑھا پن پیدا ہو جاتا ہے کجی عظام اور لینت عظام وغیرہ امراض بھی اسی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں خون میں بھی چونہ کے اجزاء کم ہو جاتے ہیں اور مرض گرد رونما ہو جاتا ہے امراض دندان کی وجہ بھی حیاتین ج کی کمی ہے۔ غرض ان حیاتینوں کی گڑبڑ سے ہڈیوں کے تقریباً سب امراض پیدا ہونے کا امکان ہے۔

حمل کے دنوں میں اور زچگی کے بعد حیاتین ج کی بہت زیادہ ضرورت رہتی ہے اگر حیاتین ج حاملہ یا زچہ میں پوری مقدار میں نہ پہنچائی جائے تو نہ صرف ماں کی تندرستی برباد ہو جاتی ہے بلکہ بچہ بھی مریض اور بیمار پیدا ہوتا ہے ایسے بچوں میں ام الصبیان، کساح، لاغری اور دانتوں کے امراض وغیرہ آہستہ آہستہ ظاہر ہو سکتے ہیں۔

بعض اطباء نے غدہ بالائے درقیہ اور چونہ کے باہمی ربط کو بھی مانا ہے ان کے نزدیک چونہ اور فاسفورس کا عمل ان ہی غددوں کے واسطہ سے برسرکار رہتا ہے۔ اکثروں نے اس بات کو تسلیم کیا ہے کہ چونہ اور فاسفورس کے زیادہ استعمال سے ہی ان غددوں کی رطوبت ترقی کرتی ہے۔

ڈاکٹر ہیرس اور ڈاکٹر مور نے ایک نئی دوا ایجاد کی ہے جس کا نام ہائی پروٹامنوسس ڈی رکھا ہے جو عام وٹامن ڈی سے زیادہ طاقتور ہے اور مقدار سے زیادہ جسم میں اس حیاتین کے داخلے سے جس خطرہ کا اندیشہ ہو سکتا ہے وہ بھی اس سے دور ہوگیا ہے یعنی یہ ... دو اس سے ... انک دیجا سکتی ہے مگر اس سے پہلے عام حیاتین ج کی کچھ مقدار "سطح" بنانے کے لئے انسانوں کے جسم میں داخل ضرور کرنی چاہئے اگرچہ اس قدر زیادہ مقدار کی جسم انسانی کو ضرورت نہیں ہوتی اور نہ دیجاتی ہے مگر اس دریافت نے دونوں میں ایک اعتدال پیدا کر دیا۔

حیاتین ہ حیاتین ہ کا وجود گندم کے بیج میں پایا جاتا ہے اور تناسلی نظام سے اس کا گہرا تعلق ہے اس جوہر کی کمی یا نقص کے باعث مردوں میں قوت رجولیت نہیں رہتی اور یہی چیز عورتوں میں بانجھ پن اور رحم و اندام نہانی کے دوسرے امراض پیدا کرتی ہے۔ یہ بات بھی اچھی طرح سمجھ لینی چاہئے کہ حیاتین ہ کی مسلسل کمی کے باعث مردوں میں مردانہ قوت کا جو نقص پیدا ہو جاتا ہے اسے بعد میں اگر زیادہ مقدار اس حیاتین کے دینے سے پورا کرنا چاہیں تو وہ نقص دور نہیں ہو سکتا لیکن عورتوں میں دیکھا گیا ہے کہ جب اس حیاتین کی مناسب مقدار دی جانے لگے تو ان کا بانجھ پن دور ہو جاتا ہے۔ حال ہی میں اس بات کیطرف بھی توجہ کی گئی ہے کہ مادہ منویہ میں اس حیاتین کے جوہر بہت اہم کارفرما نظر آتے ہیں۔

حیاتین ب حیاتین ب مختلف غلوں اور خاص کر اناج کی زردی اور چاول کے خول میں پائی جاتی ہے۔ برٹش میڈیکل ریسرچ کونسل کی رپورٹ بابتہ ۱۹۳۲ء

علم الحیاتین

ہیگ (۱۸۰۳ - ۱۸۷۳) اور بیج کے زمانہ ہی سے یہ خیال چلا آتا تھا کہ انسان کی غذا میں اگر شکر کے اجزاء کاربوہائیڈریٹ لحمی اجزاء (پروٹین) روغنی مادے اور مختلف نمک کی موجود ہوں تو انسانی جسم کی پرورش اور نمو کے لئے بس اور کسی چیز کی ضرورت نہیں رہتی لیکن اس صدی کے ابتدائی چند سالوں میں سے تجربات اور مشاہدات نے اس خیال میں بالکل تبدیلی پیدا کردی ہے اور اب روز بروز یہ بات ظاہر ہوتی چلی جا رہی ہے کہ محض ان چار بڑے بڑے عناصر پر ہی نوع انسان کے جسمانی نمو اور پرورش کا انحصار نہیں ہے اور یہ نمایاں ارتقا اس بات کا شاہد ہے کہ انسانی جسم میں چند ایسے عناصر اور بھی کام کرتے ہیں جن پر قدما نے زیادہ توجہ نہ دی تھی۔

شروع شروع میں جب ان نئی چیزوں کی طرف توجہ دی گئی تو ذرا حیرت کا اظہار کیا گیا ۱۸۸۱ء میں فرانس کے طبیب لیونن نے انسانی غذاؤں اور جسم کی پرورش کے مسئلہ کو سنجیدگی کے ساتھ تجربہ کی کسوٹی پر کسنا شروع کیا اس کے بعد ۱۹۰۷ء میں جرمنی کے طبیب کلپرنگ نے اس معاملہ کی بہت تفتیش کی اس کی دریافتوں میں یہ بات بھی شامل تھی کہ دودھ میں بعض ایسے اجزاء پائے گئے ہیں جنھیں ابھی تک پہچانا نہیں جا سکا ہے اور جسمانی نشو و نما میں ان اجزاء کی اہمیت بہت زیادہ ہے

مشہور طبیب ہاپکنس نے ۱۹۱۲ء میں اس بات کو ظاہر کیا کہ مصنوعی یا خشک غذا یعنی نشاستے کے اجزاء، چربی، نمک اور لحمی غذاؤں پر چوہے پوری طرح نشو و نما نہیں پاتے۔ مگر جب ان کو چند نئی اور تازہ غذائیں مثلاً دودھ دیا گیا تو نمو بہت زیادہ ہوا اس کی وجہ تو ہاپکنس کے نزدیک یہ تھی کہ دودھ میں بے شمار ایسے اجزاء ہیں جو لحمی، شکری اور نمکین اجزاء سے جدا ہیں اور بہت کارآمد ہیں۔

یہ قدرتی عناصر تندرستی کے لئے ازبس ضروری ہیں۔ مگر غذاؤں میں ان کی مقدار اس قدر کم ہے کہ محض ان پر نشو و نما کو منحصر نہیں کیا جا سکتا اور وہ غذاؤں کی حیات بخش قوت پر کامل طور پر حاوی ہیں لیکن ان کے بغیر غذائیں خواہ ان میں حیات بخش قوت کتنی ہی کیوں نہ ہو جسم انسانی کے لئے پائیدار اثر نہیں چھوڑ سکتیں۔ ان چیزوں کی حیاتیاتی قیمت جو ان کے نشاستہ دار اجزاء میں پائی جاتی ہے یا نظام جسمانی کے لئے جس غیر عضوی عنصر کی ضرورت ہوتی ہے وہ اس قدرتی مادوں کو جسم میں حاصل کئے بغیر بروئے عمل نہیں لائی جا سکتی اس سبب سے معلوم ہوا کہ غذا کے ساتھ چند مددگار عناصر غذائی بھی کام کرتے ہیں اور انہیں آج کل کی اصطلاح میں "حیاتین" یا وٹامین کہتے ہیں اس اصطلاح کو سب سے پہلے فنک نے استعمال کیا اور بعد میں ڈرامنڈ نے ہی کسی قدر تبدیلی کے ساتھ رواج دیا۔ ان عناصر حیات کا حیات و تندرستی کے ساتھ بے حد ربط ہے۔ ان کی کمی یا عدم موجودگی کے باعث ان کا جسم عوارض و علل کا شکار ہو جاتا ہے۔

حیاتین نوعیت اور تقسیم

حیاتین غذاؤں میں بہت کم مقدار میں لیکن بکثرت پائی جاتی ہیں۔ ڈاکٹر سی فنک نے ایک دفعہ ان کی چھان بین کی تھی تو ایک سو دس پونڈ چاول کے چھلکوں میں سے صرف چھ گرین کارآمد حیاتین دستیاب ہوئی تھی لیکن اگر اور صحیح اندازہ لگایا جائے تو معلوم ہوگا کہ اس چھ گرین حیاتین میں سے بھی کارگر حیاتی جزو ۰.۱ سے زیادہ نہ تھا اس بات سے صحیح اندازہ لگایا جا سکتا ہے کہ حیاتین کی کس قدر قلیل و ضعیف مقدار انسان کے نظام جسمانی کو مکمل اور باربط رکھتی ہے اور اس کی اہمیت کس قدر زیادہ ہے

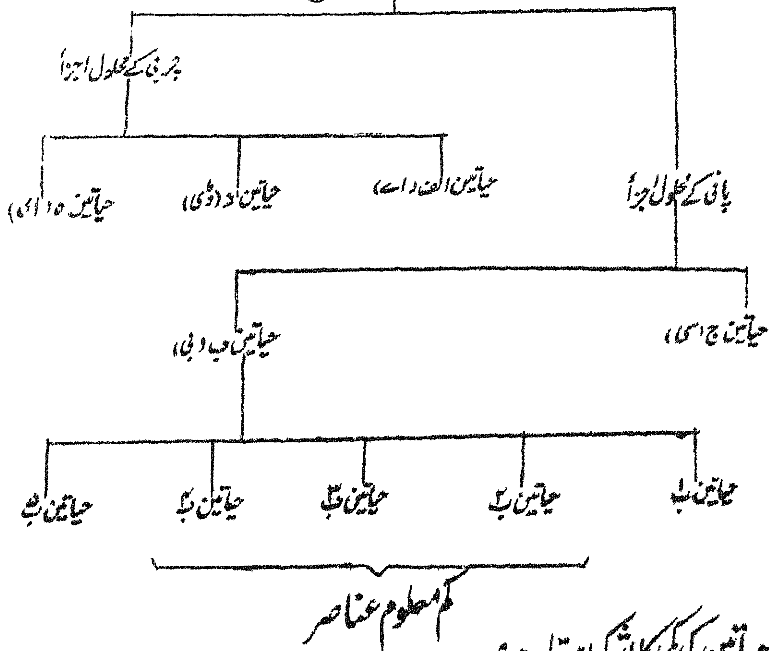
حیاتین کا وجود اکثر کھانے پینے کی تازہ چیزوں میں پایا جاتا ہے چونکہ اکثر حیاتین دیرپا نہیں ہوتیں اس لئے ان چیزوں کی تازگی اور ان کے ذخیرہ کرنے کی حالت پر حیاتین کے کارگر رہنے نہ رہنے کا انحصار ہے

مختصر طور پر یہ بات کہی جا سکتی ہے کہ کھانے پینے کی چیزیں جس قدر کم کھلی ہوئی رکھی ہوں اور جس قدر کم ان کو حرارت پہنچے اور جس قدر زیادہ ان میں قدرتی پن اور تازگی ہو اسی قدر ان کی افادیت زیادہ ہوگی۔ زیادہ پکانا اور پکی ہوئی چیزوں کو بہت دیر تک معمولی درجہ حرارت پر ذخیرہ میں رکھ کر کھانا حیاتین کو کم کر دیتا ہے۔

اس وقت تک نو قسم کی حیاتینوں کا علم ہوا ہے اور ان کی اہمیت پہچانی گئی ہے۔

ڈاکٹر کاورڈ نے ۱۹۲۹ء اور ڈاکٹر گوہا اور ڈاکٹر چک اور ڈاکٹر کوپنگ نے ۱۹۳۰ء میں اور میپن نے ۱۹۳۲ء میں اپنی تحقیقات میں یہ ثابت کیا کہ ان حیاتینوں کے علاوہ اور چند عناصر بھی انسان کے جسم کی نشو و نما میں کام کرتے ہیں۔

نقشہ سے حیاتینوں کی قسموں کا پتہ چل سکتا ہے۔



حیاتین کی کمی کا اثر کیا ہوتا ہے؟

جدید انکشافات اور تحقیقات سے اس بات کا پتہ چلا ہے کہ مہذب آبادیوں میں ناقص غذاؤں کی وجہ سے ہی

خانہ داری کی اہمیت

جینے کا سلیقہ

محترمہ مسز نظام الدین

گھر کا انتظام عورت کے ذمہ ہے اسکا مقصد ہمیشہ یہ ہوتا ہے کہ گھر کا کام نہایت حسن و خوبی سے انجام پائے اور گھر میں رہنے والے چین و آرام کی زندگی بسر کر سکیں اکثر صورتوں میں خانہ داری کو کوئی خاص اہمیت نہیں دی جاتی حالانکہ یہ ایک بہت ہی اہم ذمہ داری ہوتی ہے خانہ داری کے اصل مقصد کو حاصل کرنے کے لئے بڑی محنت اور کوشش کی ضرورت ہے اگر بجہہ پر جانبداری کا شبہ نہ کیا جائے تو میں یہ کہہ سکتی ہوں کہ ایک لحاظ سے دفتر کا کام اور مدرسہ کی تعلیم آسان ہے لیکن گھر کا انتظام ہنسی کھیل نہیں۔

غذا گھر کے انتظام اور ذمہ داریوں میں پکوان، رہن سہن، صفائی سلائی، گھر والوں کی صحت، تیمارداری، بچوں کی پرورش، تقاریب مہمان نوازی اور نوکروں کی دیکھ بھال سب ہی شامل ہیں۔ ان کاموں کو خوبی کے ساتھ انجام دینے کے لئے کافی انتظامی مادہ کی ضرورت ہے۔ اس سلسلہ میں چند ضروری باتوں کا خیال رکھنا چاہیئے ہمیں سب سے پہلے غذا کی طرف توجہ کرنی چاہیئے کھانا وقت پر کھایا جانا صحت کے لئے ضروری ہے غیر وقت کا کھانا ہمیشہ صحت کو بگاڑ دیتا ہے۔ کھانے میں ایسی چیزیں استعمال کرنی چاہیں۔ جو زیادہ ثقیل نہ ہوں ہمیشہ ایسی غذا جس میں حیاتین زیادہ ہو استعمال کرنی چاہیئے اس مقصد کے لئے سبزی بہت مفید ہے۔ بالخصوص ٹماٹر آلو، چقندر اور گوبھی، غذا میں تبدیلی کی جاتی رہے اور پسند کا خیال رہے تو کھانے میں زیادہ رغبت ہوگی اور صحت پر اچھا اثر پڑے گا موسم کے لحاظ سے کھانے بنانے چاہئیں مثلاً گرما میں گرم چیزوں کا استعمال کم کر دینا چاہیئے برسات میں ہلکی سادہ اور زود ہضم غذا کا استعمال مناسب ہے۔

گھر رہنے سہنے کے لیے مکان کا آرام دہ ہونا کمروں کی تقسیم اور ترتیب پر منحصر ہے ایک حصہ امور خانہ داری کے لئے مختص ہونا چاہیئے دوسرا اٹھنے بیٹھنے اور سونے کے لئے خانہ داری کے حصہ میں مودی خانہ۔ باورچیخانہ۔ نعمت خانہ وغیرہ ہونے چاہئیں۔ اس کام کے لئے گھر کا ایک موزوں حصہ مختص کر دیا جائے تو ہر طرح کی آسانی ہوگی ورنہ ہر وقت کی تبدیلی سے بڑی مشکل کا سامنا ہوگا۔ باورچیخانہ کے قریب ہی کھانے کا کمرہ ہو تو کھانا لانے اور لے جانے میں سہولت ہوگی۔ انگریزی تہذیب کے لحاظ سے کمروں کی تقسیم اور ترتیب بدلی ہوئی ہوتی ہے باورچیخانہ میں ہوا اور روشنی اور دھواں نکلنے کا خاطر خواہ انتظام ہونا چاہیئے چولہے بلندی پر ہوں اور کھڑے ہو کر پکانے کے اصول پر عمل کیا جائے تو بہتر ہے کیونکہ اس طرح پیروں سے گرد و جراثیم کھانے پینے کی چیزوں میں داخل ہو کر صحت کو نقصان پہونچانے کا اندیشہ کم رہتا ہے باورچیخانہ کی صفائی کا خاص طور پر خیال رکھنا چاہیئے خصوصاً اس مقام کا جہاں برتن دھوئے جاتے ہیں۔ برتن دھلنے کے بعد اس جگہ کی صفائی کر کے فنائیل چھڑکا جائے تاکہ مکھیاں پیدا نہ ہوں نوکر زیادہ تر اس مالک کے زیر اثر اپنے فرائض بخوبی انجام دیتے ہیں جو ہر کام وقت پر کرانا جانتی ہو۔ نوکروں کی طرف سے لاپرواہی برتنے سے نوکر کام چور ہو جاتے ہیں اور اپنے فرائض ایک دوسرے پر ٹالتے رہتے ہیں نوکروں پر خاص نگرانی رکھنی چاہیئے اور ہر وقت صفائی ستھرائی سے کام کرنے کی ہدایت کرنی چاہیئے لیکن ان کے ساتھ سلوک اچھا رکھنا چاہیئے چھوٹی چھوٹی باتوں پر ڈانٹ ڈپٹ کرنے سے نوکر بد دل ہو جاتے ہیں۔ سو اسلئے ان کے معاملہ میں احتیاط سے کام لینا چاہیئے۔ ملازمین پر بیجا بھروسہ پریشانی کا موجب ہو جاتا ہے۔

آرام و آسائش کے لئے گھر کا جو حصہ مختص کیا جائے اس میں کم سے کم چیزیں صفائی اور سلیقہ سے رکھے جائیں۔ وہ گھر جس میں بے ترتیبی اور تنگی نمایاں ہو وہ گھر کہلانے کا مستحق نہیں گھر کو گھر اسلئے کہا جاتا ہے کہ وہاں سکون اور آرام میسر آئے اپنی پسند کی چیزیں اپنی مرضی کے مطابق بنی سجی ہوں۔

اصول زندگی امور خانہ داری میں ایک بات کا خیال ہمیشہ رکھنا چاہیئے یعنی ہر کام کفایت شعاری کے ساتھ ہو اس کا کوئی ٹھیک ٹھیک اندازہ نہیں کیا جا سکتا میں سمجھتی ہوں کہ ضرورت کے موافق خرچ کرنے کو کفایت شعاری اور ضرورت سے زیادہ خرچ کرنے کو فضول خرچی کہنا چاہیئے خرچ ہمیشہ آمدنی کے تابع ہو ورنہ بڑی مشکلات کا سامنا کرنا ہوگا۔ اسراف نے ہزاروں گھر ٹھکانے لگا دئے ہیں اگر کفایت شعاری پیش نظر ہو تو زندگی دو بھر ہو جاتی ہے خرچ چلانے کا بہترین طریقہ ہو سکتا ہے کہ اپنی آمدنی میں سے کچھ نہ کچھ پس انداز کیا جائے تاکہ ضرورت پر پریشانی اٹھانی نہ پڑے دوا دارو اور موقتی ضروریات کا ہمیشہ خیال رکھنا چاہیئے بہت سی ضرورتیں اچانک پیش آتی ہیں اگر ہم آمدنی اور خرچ میں توازن نہ رکھیں تو کٹھن مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے کفایت شعار بننے کے لئے سب سے پہلے ہم کو بیجا اور بیجا خواہشوں کو قابو میں رکھنا چاہیئے جھوٹی شان، جھوٹی شیخی اور نمود کو ہرگز ہرگز جگہ نہ دینی چاہیئے اور نہ بلا ضرورت خرید و فروخت کرنا چاہیئے۔ ساتھ ہی ساتھ گھر کی ہر چیز کی پوری طرح حفاظت کرنی ضروری ہے۔ بعض اوقات فضول خرچی پھیری والوں کی خوشامد اور رغبت کی بنا پر ہو جاتی ہے اور ہم ان کی چکنی چپڑی باتوں پر آ کر بلا ضرورت سامان خرید لیتے ہیں۔ ایسے اوقات میں ہمیں یہ سوچنا چاہیئے کہ ہم ان چیزوں کو نہ خریدیں تو کوئی کمی یا تکلف تو نہیں ہوگی جب ان کے بغیر بھی ہمارا کام چل سکتا ہے روپیہ بیکار خرچ کرنے سے کیا فائدہ کوئی چیز خواہ کتنی ہی سستی ہو لیکن اگر وہ ہمارے لیے بے ضرورت ہو تو ہرگز ہرگز نہ خریدی جائے

رسومات فضول خرچی کا سب سے بڑا محرک شیخی اور نمود کا شوق ہے۔ بہت سارے اخراجات نمود اور سماج کے خوف سے کئے جاتے ہیں شادی بیاہ اور غمی کے رسومات نے تو ہمارا دیوالہ نکال دیا ہے۔ حالانکہ ہر مذہب نے انھیں آسان سے آسان رکھنے کی کوشش کی ہے۔ افسوس اس امر کا ہے کہ ہم نے جاہلوں کی واہ واہ اور برادری کی ملامت کے خوف سے خواہ مخواہ اپنے آپ کو مصیبت میں گرفتار کر لیا ہے۔ ہمیں چاہیئے کہ اپنے

ہیں اسکی اہمیت پر ان لفظوں میں روشنی ڈالی گئی ہے "یہ بات اب بالکل مسلمہ حقیقت بن گئی ہے کہ حیاتین ب نہ صرف مرض بیری بیری کی مدافعت کرتی ہے بلکہ نوعمری میں جسم کے نشو ونما کی بہترین مددگار ہے اس کا تجربہ ننھے ننھے چوہوں پر کیا گیا بالغوں میں معمولی وزن اور تندرستی برقرار رکھنے کے لئے اس مناسب مقدار نفع بخش تسلیم کی گئی ہے"

اگر حیاتین اب کی مقدار کسی بڑھتے ہوئے نوعمر جاندار کو نہ ملے تو کچھ دنوں تک جسم کی پس ماندہ قوت سے کام لیکر چلتا رہیگا۔ مگر جب یہ مقدار بالکل ہی کم ہو جائے تو جسمانی انحطاط کے آثار نمایاں ہو جاتے ہیں اور ان میں امراض کا شکار بننے کی صلاحیت نمایاں ہو جاتی ہے مریض عموماً غذا کم کھانے لگتا ہے اور حیوان سست و نڈھال رہنے کا عادی ہو جاتا ہے اس کے اعضا و جوارح کمزور ہونے لگتے ہیں۔ چوہوں میں اس حیاتین کی کمی کے باعث پچھلی ٹانگیں مفلوج ہو گئیں اور وہ بڑی مشکل سے لڑکھڑا کر چلنے لگے جسم میں حرارت کم ہو گئی۔ حیاتین اب کی کمی اور نقص کے آخری درجہ میں حیوان ذراسی بھی غذا کھانے سے انکار کر دیتا ہے اور آخر کار موت اسکے سر پر منڈلانے لگتی ہے۔

کبوتروں میں یہ علامات ذرا مختلف طور سے ظاہر ہوتی ہیں ان کے اعضا مفلوج ہونے لگتے ہیں اور کچھ عجب ڈھنگ سے چلنے لگتے ہیں اس پرندہ کا سر اکڑ جاتا ہے اور وہ خود بخود بائیں کا اشارہ کرنے سے گیند کی طرح لڑھک جاتا ہے غرض توانائی بالکل جواب دیتی ہے بعض اوقات ایسا بھی ہوتا ہے کہ کبوتر سر ڈال دیتا ہے اور سینہ پر رکھے رہتا ہے اور چلنا بند کر دیتا ہے۔ کھانا ذرا ایسا بھی نہیں کھاتا مرنے سے پہلے رعشہ اور تشنج میں مبتلا ہو جاتا ہے۔

امراض بیری بیری اور مرگی بھی حیاتین اب کی کمی اور غذا کی غیر متوازن حالت کے باعث پیدا ہوتے ہیں لیکن ان دو امراض کی بعض صورتیں ایسی ہیں کہ حیاتین ب کی مقدار بطور علاج مہیا کر دینے سے بھی ان کا ازالہ نہیں ہوتا لیکن اگر عام حالات میں اس حیاتین کی مقدار مسلسل دی جاتی رہے تو کچھ مدت میں عمومی حالت عود کر آتی ہے اس حیاتین کا انتظام عصبی پر خاص اثر معلوم ہوتا ہے۔

حیاتین اب بھوک کی کمی بیشی پر بھی خاصا اثر رکھتی ہے اسکی کمی سے بھوک کم ہو جاتی ہے اور حیوان کی غذا بھی کم ہو جاتی ہے اور اگر یہ صورت جاری رہے تو بھوک اس قدر کم ہو جاتی ہے کہ جاندار ایک دانہ بھی کھانے کو راغب نہیں ہوتا اسکی حالت نڈھال ہو جاتی ہے اور پھر وہ مر جاتا ہے ہمارے ملک کے نوجوان میں بھوک کی کمی کی عام شکایت ہے ایسا معلوم ہوتا ہے کہ حیاتین اب کی کمی کا باعث یہ حالت ہے یہ بات بھی یاد رکھنے کے قابل ہے کہ اس حیاتین کا زیادہ ذخیرہ جسم میں عرصہ تک نہیں رکھا جا سکتا مثلاً چوہوں اور کبوتروں میں حیاتین اب کی مقدار تین چار ہفتوں میں ختم ہو جاتی ہے اسلئے روز آنہ اس حیاتین کا خرچ ہونا اور جسم میں داخل ہونا اچھی صحت کی ضمانت ہے۔

مختلف الطیبا کبوتروں پر اس وٹامین کی کمی کے اور تجربات بھی کئے ہیں جن کے نتائج ابھی تک کوئی قطعی نتیجہ نہیں پیدا کر سکے ہیں ہاں ان میں ذمہ دلے کی طرح ہانپنے کی سی کیفیت اس حیاتین کی کمی کے باعث پیدا ہو جاتی ہے۔

حیاتین ب ۲

حیاتین ب زیادہ تر انڈے کی زردی میں اور دودھ پلانے والے جانوروں کے جگر میں پائی جاتی ہے اس حیاتین کی کمی کی وجہ سے خارش اور دوسرے جلدی امراض پیدا ہو سکتے ہیں ابھی تک اسی بات کا پتہ نہیں چلا ہے کہ جذام اور برص کے سلسلہ میں یہ حیاتین کچھ مفید اور کامیاب مدافعت کا باعث ہو سکتی ہے یا نہیں؟ غذا میں حیاتین ب۲ کی مقدار کا محفوظ رہنا بھی.......

حیوانات کی نشو ونما کیلئے نہایت ضروری ہے یہ بات دیکھی گئی ہے کہ ایسے حیوانات جن کو سب قسم کی حیاتین دی گئیں مگر ب۲ سے محروم رکھا گیا تو ان میں بڑھوتری رک گئی اصل میں دیکھا جائے تو جسم کی معمولی نشو ونما اور تندرستی کے لئے غیر پختہ اور کامل غذائیت کے لئے ہر حیاتین کا متناسب اور متوازن ہونا ضروری ہے

حیاتین ب ۳، ۴، ۵

یہ حیاتینیں انڈے کی زردی اور گیہوں میں پائی جاتی ہیں۔ لیکن ابھی تک ان کی پوری تفصیلات تحقیق کی منزل تک نہیں پہنچی ہیں سردست صرف اتنا کہا جا سکتا ہے کہ حیاتین ب۳ اور ب۵ سے جسم میں توانائی اور وزن قائم رہتا ہے ب۴ زیادہ تر چوہوں کی غذائیت اور پرورش سے متعلق ہے چوہوں کو ب۳ اور ب۵

حیاتینوں کی ضرورت پرورش کیلئے نہیں ہوتی پرندوں کو بھی غالباً حیاتین ب۴ کی ضرورت لاحق نہیں ہوتی۔

مگر انسانوں کو یہ تمام حیاتینیں جسم میں داخل کرنی ضروری ہوتی ہیں غالباً اسکی وجہ ہے کہ پرندے ہوا میں اڑکر بہت سے عناصر ہوا میں سے اپنے جسم میں داخل کرتے ہیں مگر انسانوں کو یہ بات میسر نہیں ہے اسے زمین کی پیداوار سے ان عناصر کو اخذ کرنا پڑتا ہے بہت سے لوگ اس صورت حال کی یہ وجہ بتاتے ہیں کہ پرندے اور حشرات الارض چونکہ جسمانی و مادی ارتقاء کے کامل نمونہ انسان کے مقابلہ پر ہیں اسلئے حیاتین کی معمولی مقدار بھی ان کی توانائی کے لئے کافی ہو جاتی ہے۔ مگر انسان چونکہ اپنی حالت اور توانائی کی وجہ سے حیاتین زیادہ خرچ کرتا ہے اسلئے کئی قسم کے عناصر و حیاتینیں اسکے لئے ضروری ہیں۔

ایک قسم کی مکھی جس کے پر نیلے ہوتے ہیں اسکو حیاتین ب پر زندہ رکھا جا سکتا ہے۔

چوہے اس سے بڑھ کر ارتقائی حیثیت رکھنے والا حیوان ہے اس لئے اسے حیاتین ج، حیاتین ب۳ اور حیاتین ب۵ کے سوا تمام حیاتینوں کی کم و بیش ضرورت ہوتی ہے۔

اس سے اندازہ لگایا جا سکتا ہے کہ انسان جو انواع حیوانی میں حیات کا سب سے زیادہ عمدہ اور مکمل مظہر ہے اسے کس قدر حیاتین کی ضرورت ہوتی ہوگی

حیاتین کی کیمیاوی حیثیت

کچھ مدت سے حیاتینوں کے بارے میں ہماری معلومات اور علمیت میں برابر اضافہ ہو رہا ہے۔ ایولر، ہیلس ردم (۱۹۲۸) مور (۱۹۲۹) وغیرہ نے حیاتین الف کی چھان بین کی ہے اور اسے بالکل خالص حالت میں نکال کر رکھا گیا اور اس کا کیمیاوی تجزیہ کیا گیا اس کا مسکن جگر کو تسلیم کیا گیا ہے۔

مورٹن اور ہیلبورن کے نزدیک روغن جگر ماہی اور جگر حیوانی کے دوسرے روغن بہترین اجزاء مہیا کرتے ہیں۔ اس پر نیلے رنگ کا خاص اثر پڑتا ہے ہندوستان کی بہت سی مچھلیوں اور کیکڑوں میں حیاتین الف کی مقدار تجربہ کرنے کے بعد زیادہ پائی گئی۔

ہندوستان میں غذا کا مسئلہ

اہل ہند کی غذا میں حیاتینیں یا تو بہت زیادہ مبالغہ کئے ہوئے ہوتی ہیں یا کچھ بھی انہیں نہیں ہوتا ہندوستانیوں کی اکثر خوراکوں کا معائنہ کر کے دیکھا گیا ہے۔

بقیہ صفحہ [illegible] پر

مزدوروں کی صحت اور کام کی صلاحیت

کارخانہ داروں کا سرمایہ۔ عمدہ غذا کا انتظام

اب ہم ایسی منزل پر پہنچ گئے جب ہندوستان کو دنیا کے اس حصہ میں لازماً بہت اہم کام انجام دینا ہے اور اگر ہندوستان کی پیداواروں کو امریکہ انگلستان جرمنی۔ آسٹریلیا اور دیگر اعلیٰ صنعتی ممالک کی پیداوار کا مقابلہ کرنا ہے نیز اگر ہندوستان کو اس تجارت پر قبضہ کرنا ہے جسے اس کو ہرگز جاپانیوں کے ہاتھ میں نہ جانے دینا چاہئے تھا اور اگر اس کو زندہ رہنا ہے تو اس ملک کے صنعتیں اور پیداواری کارخانوں میں صلاحیت کار کا معیار ضرور بلند کرنا چاہئے۔ کند اوزار والا اور توجہ نہ کرنے والے مزدوروں سے عمدہ قسم کی چیزیں نہیں تیار کی جاسکتیں اگر مزدوروں کو ہندوستان کی صنعت کا پشت و پناہ بننا ہے جیسا کہ انہیں یقیناً ہونا چاہئے۔ تو ہم نے نقطۂ نظر سے ہم کہتے ہیں کہ مزدوروں کو مناسب حرارے رکھنے والی غذا ملنی چاہئے اور ان کی جسمانی اور دماغی حالت بلند ہونی چاہئے چنانچہ اب وقت آگیا ہے کہ ہم اس قسم کے فرسودہ خیالات قطعاً ترک کردیں کہ اس بات کی کوئی اہمیت نہیں کہ مزدور کیسے رہتے ہیں یا یہ کہ وہ زندہ رہتے اور غذا کھاتے بھی ہیں! یہ ہیں وہ الفاظ جو حکومت ہند کے راشننگ ایڈوائزر مسٹر کربی نے کارخانوں کے چیف انسپکٹروں کی کانفرنس میں صنعتی کینٹینوں کے متعلق تقریر کرتے ہوئے کہے۔ یہ کانفرنس چند مہینے قبل نئی دہلی میں ہوئی تھی۔ مسٹر کربی کی تقریر ذیل میں درج کی جاتی ہے۔

۴۶۵ راشن بند شہر مجھے یہاں آکر اور آپ حضرات سے خطاب کرکے مسرت ہوئی کیونکہ مجھے یہ کامل یقین ہے کہ ہم ہندوستان میں غذا کھلانے کے ایک نئے دور میں داخل ہو رہے ہیں۔ جیسا کہ آپ حضرات جانتے ہیں ایک سال پہلے ہندوستان میں صرف ایک ہی شہر ایسا تھا جہاں راشن بندی تھی اور وہ بمبئی تھا۔

اس وقت ۴۶۰ شہروں میں جن کی آبادی تقریباً کرو ۲۰ لاکھ سے یا تو باقاعدہ راشن بندی ہو چکی ہے یا عنقریب ہونے والی ہے۔ بارہ مہینے کی مدت میں اتنا کام یقیناً ایک نمایاں کارنامہ ہے۔ اور اب یہ صورت ہے کہ لوگ خود راشن بندی کے لئے خواہش کر رہے ہیں کیونکہ وہ اچھی طرح سمجھ گئے ہیں کہ انہیں ضروری غذائی اجناس کی ایک مقررہ مقدار مقررہ قیمت پر مل جاتی ہے۔ دوسرے لفظوں میں یہ کہنا چاہئے کہ راشن بندی کی وجہ سے لوگوں کو ایک قسم کا اطمینان حاصل ہو گیا ہے جو انہیں پہلے نہیں حاصل تھا۔ چنانچہ محکمۂ خوراک نے راشن بندی کے جو اقدامات کئے ہیں ان کا سب سے بڑا اور اصل مقصد یہی ہے اور جہاں تک لوگوں کو خوراک مہیا کرنے کے اس وسیع تر پہلو کا تعلق ہے مزدوروں کو خوراک مہیا کرنے کا سوال بہت اہم ہے۔

حرارہ کا استعمال ہم کچھ عرصے سے اس امر کے متعلق وہ تمام معلومات حاصل کر رہے ہیں جو ہمیں مل سکتی ہے کہ ہندوستان کے باشندوں کی کثیر تعداد کتنی اور کون سی مقوی غذائیں کھاتی ہے۔ حضرات آپ لوگ جنہیں صنعت و حرفت سے تعلق ہے اور جو صنعت و حرفت کے رہنما ہیں اپنے یہاں کے مزدوروں سے اگر انہیں آدھا پیٹ کھانا ملے کیسے بہترین کام لینے کی توقع کر سکتے ہیں۔ ہم اس نیم گرسنگی کا اندازہ اس سائنس معلومات سے لگاتے ہیں کہ حرارہ کی کس قدر تعداد کا استعمال ضروری ہے محنت مشقت کا کام کرنے والے مزدور کے لئے روزانہ چار ہزار حراروں کا استعمال ضروری ہے۔

غذائی اجناس کے ایک پونڈ روزانہ کے بنیادی راشن میں حراروں کی تعداد صرف ایک ہزار چھ سو ہوتی ہے۔ چنانچہ جیسے ہم محنت مشقت کا کام کرنے والوں کو پچاس فیصدی مزید راشن دیتے ہیں۔ اور خوراک کی موجودہ صورت حال میں صرف اتنا ہی دے سکتے ہیں تو اس کے معنی یہ ہیں کہ مشقت کا کام کرنے والوں کو روزانہ صرف دو ہزار چار سو حرارے مل رہے ہیں اور یہ تعداد اس تعداد کی صرف آدھی ہے جو انہیں ملنا چاہئے۔ ہمیں یہ بھی معلوم ہے کہ تغذیاتی نقطۂ نظر سے اس کوشش سے کوئی فائدہ نہیں ہوتا کہ روزانہ دو ڈھائی پونڈ چاول یا گیہوں کسی نہ کسی طرح پیٹ میں پہنچا دئے جائیں بلکہ ایسا کرنے سے بجائے فائدہ کے بہت نقصان پہنچتا ہے۔

فوج نے رہنمائی کی ہماری ساری جد و جہد یہ ہوگی کہ ہم خوراک میں تبدیلی کریں اور اسے زیادہ متوازن بنائیں اس معاملہ میں فوج ہماری بہت دلچسپ رہنمائی کر رہی ہے۔ اس وقت ہندوستانی فوج میں رنگروٹوں کو روزانہ چار ہزار اور اس سے زیادہ حرارے مل رہے ہیں لیکن انہیں ایک یا دو وقت کے کھانوں میں کسی بھی طرح کھلا دینے کی کوشش نہیں کی جاتی بلکہ انہیں تین یا چار وقت کے کھانوں میں تھوڑا تھوڑا کرکے استعمال کرایا جاتا ہے۔ صبح کو ہلکا ناشتہ اس کے بعد شام کو پیٹ بھر کر کھانا۔ چنانچہ فوج میں رنگروٹوں کے ساتھ جس طریق سے سلوک کیا جاتا ہے ہم اس سے بہت کچھ سیکھ سکتے ہیں کیونکہ آج فوج کے پاس رنگروٹوں کی جسمانی موزونیت اور جدید ہتھیاروں اور ساز و سامان کے ساتھ جلد سیکھنے کی استعداد معلوم کرنے کے کئی طریقے ہیں۔ ان کے دماغوں کو قابلیت اور مستعدی کے ایک ایسے معیار پر لایا جاتا ہے جس کی مثال اس سے پہلے کبھی دیکھنے سننے میں نہ آئی تھی۔

غذائی زاویہ نگاہ اس لئے اب ہم نے غذا کے ان تمام مساعی پر نظر ڈالنی شروع کر دی ہے۔ یعنی لوگوں کی صحت۔ لوگوں کی تندرستی لوگوں کی موزونیت کو خالص غذائی زاویہ نگاہ سے دیکھنا شروع کیا ہے۔ اس کے لئے ہمارے پاس آسان ترین راستہ کون سا ہے؟

سب سے زیادہ آسان راستہ یہ ہے کہ ہم اسکولوں میں بچوں کی غذا سے آغاز کریں۔ سستے دودھ کی اسکیمیں وغیرہ۔ اور اس کے بعد فیکٹریوں کے مزدوروں کی غذا کو لیں۔ گزشتہ چودہ پندرہ مہینوں کے دوران میں مجھ سے کہا گیا ہے کہ ہمارے پاس کینٹین نہیں ہونے چاہئیں لیکن یہ غلط ہے۔ اب ہم ایک ایسے مقام پر پہنچ گئے ہیں جہاں دنیا کی تحریکوں کے اس پہلو میں ہندوستان کو نمایاں حصہ لینا ہے۔ اور اگر ہندوستان کی پیداوار کو امریکہ انگلستان جرمنی اور آسٹریلیا اور دیگر اعلیٰ صنعتی ممالک کے مقابلہ میں ٹھہرنا ہے اور اگر ہندوستان کو اس تجارت پر قبضہ کرنا ہے جو کسی حالت میں بھی جاپانیوں کے ہاتھ میں

اپنے مذہبی احکام کی روشنی میں ضرورت کے لحاظ سے ان رسومات کا جائزہ لیں۔ خود عمل کریں۔ اور اپنی ہستی کو بربادی سے بچائیں لوگوں کے کہنے سننے کے خوف سے اپنے آپ کو پریشانی میں گرفتار کر لینا کہاں کی عقلمندی ہے۔ ہمارے سامنے ہزاروں ایسے واقعات ہیں جہاں ظاہرداری اور رسومات نے خاندان تباہ کر دیئے ہیں اس لئے ہم کو سخت ضرورت ہے کہ جتنی چادر ہو اتنے ہی پیر پھیلائیں۔ حضور عالیشادی بیاہ کے رسومات کی انجام دہی میں سوچ سمجھ سے کام لیں۔ دکھاوے اور شان و طمطراق کا شکار نہ بنیں۔ آجکل جبکہ گرانی کی وجہ سے اخراجات میں بھی اضافہ ہو گیا ہے تقاریب کا خیال بھی دور اندیشی سے بعید ہے یہی وجہ ہے کہ ہماری مہربان حکومت نے اپنی رعایا کی بھلائی کے لئے تقاریب میں پچاس مہمان سے زیادہ مدعو کرنے کی ممانعت کی ہے۔ تاکہ ہم ظاہرداری میں پھنس کر بری طرح زیربار نہ ہو جائیں۔

ایک مشورہ ایک اور بہت ضروری کام اپنے گھر کی موجودہ چیزوں کی حفاظت ہے۔ اکثر گھروں میں یہ دیکھا گیا ہے وہ موجودہ چیزوں کی حفاظت کا اتنا خیال نہیں کرتیں جتنا نئی چیزیں خریدنے کا۔ حالانکہ یہ محض بیکار جذبہ ہے۔ اگر خریدنے کے بعد ہر ایک چیز پوری حفاظت کے ساتھ رکھی جائے تو ایک زمانہ تک کام میں لائی جا سکتی ہے۔ پرانی چیزوں کی حفاظت میں ٹوٹی ہوئی چیزوں کی مرمت بھی داخل ہے مرمت سے وہ چیزیں جو جلد ہی خراب ہونے والی ہوتی ہیں درست و مضبوط ہو کر ایک عرصے تک کام دینے کے قابل ہو جاتی ہیں جب کبھی چیزیں ٹوٹنے یا بیکار ہونے کے آثار ظاہر ہوں فوراً اس کی درستگی کی جائے۔ اور کارآمد بنا لیا جائے اس طرح ایک معقول رقم جو نئی چیزوں پر صرف ہوگی۔ بچ جائے گی۔

پھندا فضول خرچی کا لازمی نتیجہ قرض ہے جب اپنی کمائی کی حفاظت اور اس میں مناسب کفایت نہ کی جائے تو مجبوراً قرض لینے کی نوبت آجاتی ہے۔ پھر اس کی وجہ سے وہ وہ ذلتیں اٹھانی پڑتی ہیں کہ توبہ ہی بھلی!!! قرض انسان کو حقیر و ذلیل بنا دیتا ہے قرض کی وجہ سے قرضدار کی نگاہ ہمیشہ نیچی رہتی ہے۔ اور پھر قرض لینے سے خواہ مخواہ فضول خرچی کی عادت پڑ جاتی ہے قرض کی لت کی سے ہم کبھی اپنی ضرورتوں میں تناسب پیدا نہیں کر سکتے اور نہ ہی ہاتھ روک کر سلیقے سے کوئی کام کر سکتے ہیں اس لئے جہاں تک ممکن ہو سکے ہمیں قرض سے بچنا چاہیئے اگر کسی وجہ سے قرض لیا گیا ہو گا فوراً اس کے ادا کرنے کی تدبیریں کرنی چاہئیں۔ جب تک کہ قرض ادا نہ ہو جائے اخراجات میں کمی اور ضروریات محدود کر دینا چاہیئے قرض ایسی مصیبت ہے کہ اگر ایک مرتبہ اس میں پھنس جائیں تو پھر اس سے رہائی پانا بہت مشکل ہو جاتا ہے اس لئے تحمل کرا اور پھونک پھونک کر قدم اٹھانے کی ضرورت ہے۔

ماں عورت پر بچوں کی پرورش کی بڑی بھاری ذمہ داری ہے۔ اس لئے بچوں کی تربیت میں بڑے سلیقہ اور توجہ کی ضرورت ہے۔ بچپن کے اثرات دیرپا اور زندگی بنانے والے ہوتے ہیں اس عمر میں تھوڑی سی بے توجہی ان کی بربادی کا پیش خیمہ ہوتی ہے اکثر بچے لاڈ پیار کی وجہ سے بگڑ جاتے ہیں۔ والدین کی محبت کا یہ مقصد کبھی نہیں ہونا چاہیئے کہ ان کی اولاد بے تربیت ہے بڑے چھوٹوں کے آداب۔ وقت کی پابندی اور کھیل کود کے ساتھ بچوں کی مذہبی تعلیم کا خاص خیال رکھنا چاہیئے کیونکہ یہی ابتدائی تعلیم زندگی بھر کے لئے ان کے اخلاق و آداب کا مرکز ہوتی ہے

صفائی گھر والوں کی صحت اور صفائی کی طرف توجہ کرنا عورت کا اہم فریضہ ہے۔ تندرستی کی قدر و قیمت سے سب واقف ہیں جس گھر میں صحت پسند لوگ نہ ہوں وہاں مسرت اور خوشی کی گھڑیاں کبھی نہیں آتیں ایک بیماری بیسیوں مصیبتیں لاتی ہیں۔ خرچ علیحدہ ہوتا ہے۔ اور کسی کو سکون اور چین میسر نہیں آتا۔

اخلاق تقاریب اور مہمان نوازی سگھڑاپے اور خوش اخلاقی کا ثبوت ہیں۔ جہاں تقاریب میں بدانتظامی ہو اور مہمان سے برا سلوک کیا جائے وہاں محبت اور خلوص باقی نہیں رہتا اور میل جول میں فرق آجاتا ہے۔ جس سے خفت اور ندامت اٹھانی پڑتی ہے اس لئے ایسے موقع پر ہمیشہ تن دہی اور نرمی سے کام کرنا چاہیئے۔ خوش معاملگی سے ہمارا کچھ خرچ نہیں ہوتا لیکن بہت کچھ حاصل ہو جاتا ہے۔ (رہبر دکن)

خناق کی چھوت

خناق ایک نہایت موذی اور متعدی بیماری ہے۔ جس کا باعث ایک خاص قسم کے جراثیم ہوتے ہیں یہ جراثیم حلق اور ناک میں جمع ہو کر نشو و نما پاتے رہتے ہیں۔ اگرچہ یہ جراثیم دودھ میں بھی اپنی نسل بڑھا سکتے ہیں لیکن عام طور پر خناق کی چھوت کے بڑے اور اہم ذرائع وہی لوگ ہیں۔ جو اس مرض میں مبتلا یا جراثیم مرض کے حامل ہوتے ہیں۔ اگرچہ حاملین جراثیم خود تو مبتلائے مرض نہیں ہوتے لیکن چونکہ ان کے حلق اور ناک میں جراثیم مرض بکثرت پائے جاتے ہیں۔ اس لئے وہ تعدیہ مرض کا ذریعہ ضرور بن جاتے ہیں۔ مریضان خناق یا حاملین جراثیم جب کھانستے۔ ناک سنکتے یا بلند آواز سے بات چیت کرتے ہیں۔ تو جو رطوبات ان کے حلق یا ناک سے خارج ہوتی ہیں۔ ان میں جراثیم بہت موجود ہوتے ہیں۔ جو تندرست اشخاص کے حلق اور بینی تک پہنچ کر انہیں اس مرض میں گرفتار کر دیتے ہیں۔ خوش قسمتی سے اگر جراثیم خشک ہو جائیں تو پھر تو ان کی مضرت رسانی کا سلسلہ ختم ہو جاتا ہے۔ بخلاف اس کے وہ صحت انسانی کے لئے بہت کچھ خطرناک ثابت ہو سکتے ہیں۔

جو لوگ مریض کے پاس رہتے اس کے پاس آتے جاتے ہیں۔ وہ تو براہ راست جراثیم مرض سے اثر پذیر ہو سکتے اور ہوتے ہیں لیکن یہ جراثیم بالواسطہ بھی تندرست اشخاص پر اثر انداز ہو سکتے ہیں۔ مثلاً مریض کے حلق اور بینی کی رطوبات اس کی مستعملہ اشیاء کو یا ان چیزوں کو لگ جائیں جو اس کے قریب رکھی ہوں پھر کوئی تندرست آدمی ایسی حالت میں انہیں برتے کہ ابھی رطوبات خشک نہ ہوئی ہوں تو اس صورت میں بھی مادہ مرض تندرست اشخاص میں منتقل ہو سکتا ہے۔ رومال پانی پینے کے مشترکہ استعمال کے پیالے یا گلاس۔ شیشے کی نلکیاں جو برف اور پانی پینے کے کام میں لائی جاتی ہیں۔ پنسل۔ سوئیاں مریض کا بستر وہ چیچے اور ایسی قسم کی دیگر اشیاء بالواسطہ جراثیم مرض تندرست اشخاص تک پہنچانے کے ذمہ دار ہیں۔ اس لحاظ سے بچوں کو حفظان صحت کے اصول سمجھانے کی ضرورت و اہمیت خود بخود واضح ہو جاتی ہے۔ اس بالواسطہ چھوت کے اثرات سے بچنے کے لئے بچوں کو اس امر سے بخوبی آگاہ کر دینا چاہیئے کہ وہ انگلیاں ناک میں نہ ڈالا کریں۔ کبھی عام استعمال کے پیالے سے کام نہ لیں کسی دوسرے شخص کا تولیہ نہ برتیں۔ بلکہ صرف اپنا رومال استعمال کریں۔ یہ بات بھی بچوں کو بخوبی ذہن نشین کرا دیں کہ کھانا کھانے سے پہلے وہ اپنے ہاتھ اچھی طرح دھو لیا کریں۔ مسواک (داتن) اور برش کے سوا اور کوئی چیز منہ میں نہ ڈالیں۔ ورنہ یاد رہے کہ اس قسم کی بے احتیاطی سے بعض اوقات نہایت خطرناک نتائج رونما ہو سکتے ہیں اور آدمی بعض اوقات ایسے امراض میں گرفتار ہو جاتا ہے جن سے جان کے لالے پڑ جاتے ہیں

"کہاں کیا ہو رہا ہے"

بہبودی کان کناں

اعلیٰحضرت بندگانعالی نے حال ہی میں دو قوانین کو شرف منظوری عطا فرمایا ہے جو کانوں میں کام کرنے والے مزدوروں کے حالات کو بہتر بنانے میں بہت مفید ثابت ہوں گے ان میں سے ایک قانون کانوں میں کام کرنے والی عورتوں کیلئے زچگی کے زمانہ میں سہولتیں فراہم کرنے سے متعلق ہے اور اسکی رو سے ایسی عورتیں جو مسلسل چھ ماہ تک کانوں میں کام کرتی رہی ہوں زچگی کے زمانہ میں گذارہ پانے کی مستحق ہوں گی۔ دوسرا قانون کوئلہ کی کانوں میں کام کرنے والے مزدوروں کی بہتری کیلئے ایک فنڈ سے متعلق ہے اور اس قانون کی رو سے کانوں میں روانہ کئے جانے والے کوئلے اور کوک پر ایک محصول عائد کیا جائے گا اور اس سے جو آمدنی ہوگی وہ مزدوروں کیلئے طبی امداد آب رسانی اور تعلیم جیسی سہولتیں فراہم کرنے اور ان کے معیار زندگی کو بہتر بنانے پر صرف کی جائیگی حکومت سرکارعالی نے عمال کی فلاح و بہبود سے متعلق ایک عہدہدار کا تقرر بھی کیا ہے جن کا یہ فرض ہوگا کہ وہ کانوں میں کام کرنے والے مزدوروں کی حالت سے حکومت کو آگاہ کریں اور ان کی جائز شکایات دور کرنے کا خیال رکھیں۔ کوئلہ نکالنے والی کمپنی نے جنوری ۱۹۴۴ء سے گرانی کے الاؤنس میں نصف اجرت تک اضافہ کر دیا ہے۔ اور یہ بھی انتظام کیا ہے کہ مزدوروں کیلئے ایک روپیہ کے ۳ ۱/۲ سیر چاول یا ۸ سیر جوار فروخت کی جائے۔ اس کے علاوہ کپڑے سگریٹ بھی کم نرخ پر فروخت کئے جاتے ہیں اور رہائش اور طبی امداد کا انتظام بھی مفت کیا گیا ہے ہر مہینہ کی پہلی اور ۱۶ تاریخ کو مزدوروں کیلئے تفریح کے ایام قرار دیا گیا ہے (معلومات حیدرآباد)

صحت عامہ انسٹی ٹیوٹ کلکتہ کی سرگرمیاں

جولائی ۱۹۴۲ء سے جون ۱۹۴۳ء کی مدت میں

صحت عامہ کا سالانہ چندہ
اندرون ملک .... بیرون ملک
للعہ .... ؁
جنیات نمبر .... رضاکار نمبر (مصور)
عسہ .... عسہ

خفظان صحت اور صحت عامہ کے کل ہند انسٹی ٹیوٹ کی رپورٹ کے مطابق انسٹی ٹیوٹ مذکور نے فوجی عملہ کیلئے ملیریا اور پانی کی صفائی کے متعدد تربیتی نصابوں اور چنگ کنگ کے قومی صحت کے ادارہ کی طرف سے ہندوستان بھیجے ہوئے چینی طبی افسروں کیلئے چار ہفتوں کے ایک نصاب کا بندوبست کیا۔

انسٹی ٹیوٹ نے معمل میں خون اور پانی وغیرہ کے معائنوں کے کام میں بھی برطانوی اور امریکی فوجوں کے ساتھ تعاون کیا فوجی حکام کے مطالبہ پر کلکتہ کے اندر اور آس پاس کے مختلف ہوٹلوں اور ریسٹورانوں سے آئسکریم کے ۲۹ نمونوں کا بھی معائنہ کیا گیا ہے جہاں فوجی لوگ بکثرت آیا جایا کرتے ہیں انسداد ملیریا اور پانی کی صفائی کے تربیتی نصابوں کی تعلیم جو ایک ہفتہ سے دس روز تک ہوتی ہے رائل ایرفورس کے غیر کمیشن یافتہ افسروں کے پانچ دستوں اور ملیریا کے فوجی انسپکٹروں کے ایک دستہ کو دی جا چکی ہے۔

انسٹی ٹیوٹ نے کلکتہ یونیورسٹی کے اس ششماہی نصاب میں بھی حصہ لیا جو جوٹ ملز کے لیبر افسروں کیلئے تیار کیا گیا ہے اس نصاب نے سماجی فلاح و بہبود کے مستقل محکمہ کی بنیادی اختیار کر لی ہے۔ سال زیر تبصرہ میں انسٹی ٹیوٹ کے طلباء کیلئے ایک تجرباتی دیہاتی علاقہ مہیا کیا گیا یہ اسکیم سیرامپور سب ڈویژن میں سنگور ہلتھ یونٹ کی تعمیر جدید سے متعلق ہے اس سے انسٹی ٹیوٹ کے ہاتھ میں ایک ایسا میدان آجائے گا جہاں منظم جماعتی کوشش سے سائنسی طبی حفاظت کے سب سے زیادہ موثر اور قابل عمل طریقوں کو ترقی دے کر طبی تحقیقات کو فروغ دیا جا سکے گا اس تجربہ سے علاقہ میں صحت کے پروگرام کو ترقی دینے کے سلسلہ میں فنی ہدایت اور رہنمائی مہیا ہوگی اور طلباء کو اپنے صحت عامہ کے نصاب کے دوران میں میدانی تربیت کا تجربہ حاصل ہونے میں بھی مدد ملے گی۔ سال زیر تبصرہ میں صحت عامہ کے طلباء کی تعلیم میں سنگور میں تربیت بھی شامل تھی جہاں تحقیقات کیلئے تپ محرقہ کی مخصوص

وبا پھیلانے کا بندوبست کیا گیا تھا۔

انسٹی ٹیوٹ نے خون کا ایک بنک بھی جاری کر رکھا ہے جو فروری ۱۹۴۲ء میں شروع ہوا تھا ایک سال سے کچھ ہی زیادہ مدت میں ...۵۴ سے زیادہ خون کی پیش کش ہو چکی ہیں۔ انسٹی ٹیوٹ کی طرف سے جو تحقیقات ہو رہی ہے ان میں حسب ذیل بھی شامل ہے دیہاتی اور شہری علاقوں میں تپ دق کا باقاعدہ جائزہ۔ کار مائیکل کے گرم ممالک کے امراض کے اسپتال میں ۱۹۴۲ء-۱۹۴۳ء کے دوران میں ریکارڈ شدہ ہیضہ کی وارداتوں کا تجزیہ۔ انسٹی ٹیوٹ کے بچہ اور زچہ کے بہبودی کے مرکز میں کارڈوں میں درج شدہ وارداتوں کا تجزیہ کلکتے میں۔

تپ محرقہ کی وجہ سے اموات کے ریکارڈ کا مطالعہ تاکہ شہر کے مختلف حصوں میں وبا کے پھیلاؤ اور اس پر قابو پانے کی تدابیر پر غور کرنے کے لئے مناسب علاقوں کا انتخاب کیا جا سکے۔

خارش کی وبا

حیدرآباد ۱۶ اسفندار بہمن۔ ان دنوں چونکہ خارش کی وبا بالخصوص کم سن بچوں میں بہت پھیلی ہوئی ہے اس لئے جلدی امراض کی صحیح تشخیص اور مناسب علاج کا انتظام بلدہ اور اضلاع کے تمام دواخانہ جات سرکارعالی میں کیا گیا ہے خارش بالکلیہ جلدی مرض ہے جو اس کے میل جول سے پھیلتا ہے۔ اور اگر متاثرہ اشیاء یا اشخاص کی قربت سے احتراز کیا جائے تو اس وبا کی کافی روک تھام ہو سکتی ہے تو ال یا متعلقہ کپڑے ایسے اشیاء ہیں جن سے یہ بیماری نسبتاً زیادہ پھیلتی ہے۔ اگر ان اشیاء کی نسبت یہ شبہ کہ خارش میں مبتلا کسی شخص نے انھیں استعمال کیا ہے تو ان کو استعمال کرنے سے قبل پانی میں ابال لیا جائے۔ شخصی صفائی مثلاً حمام کرنا اچھا صابن استعمال کرنا اور صاف کپڑے پہننا ایسے امور ہیں جن کی اہمیت پر زور دیئے بغیر نہیں رہا جا سکتا۔

بقیہ علم حیاتین | جس میں بہت سے نقائص پائے جاتے ہیں ضرورت ہے کہ اہل ہند اپنی غذاؤں کے توازن کی اہمیت کو سمجھیں اور علم الحیاتین کی ظاہر کی ہوئی غذائی قدر و قیمت کی روشنی میں اپنی غذاؤں کو جانچیں اور ملک میں مختلف صوبوں اور اقوام کے درمیان خوراک کے علاوہ ترتیب استعمال ... کی کمی ... [illegible]

باقی رہنی نہیں چاہئے تھی تو اس ملک کے صنعتی اور زرعتی اداروں میں قابلیت کے معیار کو بلند کرنا پڑے گا۔ اس صورت میں یہ ملک زندہ رہ سکے گا۔ اور آپ کند اذہان اور بددل مزدوروں کی مدد سے کوئی اعلیٰ درجہ کے تیار نہیں کر سکتے لہذا غذا کے نقطۂ نگاہ سے ہم کہتے ہیں کہ مزدوروں کو اتنے حرارے پہنچنے چاہئیں اور اگر وہ ہندوستان میں صنعت کے ستون بننا چاہتے ہیں جیسا کہ انہیں بننا چاہئے تو ان کو جسمانی اور دماغی طور پر بلند کرنا ہوگا۔ پس اب اس قسم کے فرسودہ خیالات کو دل سے نکال دینا چاہئے کہ مزدوروں کے رہن سہن کا خیال رکھنے کی کوئی ضرورت نہیں اور نہ اس بات کی پرواہ کرنے کی ضرورت ہے کہ وہ کچھ کھاتے پیتے بھی ہیں یا نہیں؟

بیرونی ممالک کے کینٹین

دنیا کے بڑے بڑے ممالک نے مزدوروں کی آسائشوں بالخصوص کڑیوں کے مزدوروں کی خوراک کو بڑھانے کے معاملہ میں ہمہ گیر ترقی کی ہے۔ امریکہ اور یورپ کے چند ملکوں میں تو مزدوروں کو کام کرنے کی جگہ ہی پر خوراک دی جاتی ہے۔

برطانیہ میں ہر آجر کو جس کے پاس ۲۵۰ اور اس سے زیادہ مزدور کام کرتے ہیں اور جو بدل چھیوں میں کام کرتے ہیں ان کے لئے کینٹین کھولنا پڑتا ہے اور مزدوروں کے لئے لازماً کھانا فراہم کرنا پڑتا ہے۔ ہم نے اس سلسلے میں ایک قدم اور آگے بڑھایا ہے اور اس کا یقین کرلیا ہے کہ کاشتکاروں اور ان مزدوروں کو جو کارخانوں سے دور کام کرتے ہیں نہ نیر کا خاص حصہ دیا جاتا ہے۔ چینی کا ایک بڑا انگریزی اور . . . کی ایک بھری ہوئی بوتل انگلستان کے مزدوروں کے لئے ایک معیاری راشن ہے۔ زراعتی صنعتوں میں کاشتکار جماعتوں کو ان کے کینٹین بند کرنے کی ترغیب دی جاتی ہے۔ ہم نے دیہی علاقوں میں نان پاؤ تقسیم کرنے کے مرکز۔ خواہ وہ ایک جگہ قائم ہوں یا حرکت پذیر کینٹین ہوں قائم کر دیئے ہیں۔

ان اقدامات کا حوالہ دیتے ہوئے جو خوراک اور لیبر کے محکموں نے کینٹین ادارے کی حوصلہ افزائی کے سلسلے میں اٹھائے ہیں مسٹر کرپی نے کہا "یہ پالیسی اور . . . . اصول کا بہت بڑا معاملہ ہے جس سے ہمیں سابقہ پڑا ہے کیونکہ خود صنعت کاروں کی طرف سے یہ سب سے بڑا اعتراض کیا جاتا ہے کہ صنعتی کینٹین جاری کرنے سے کوئی فائدہ نہیں ہوتا کیونکہ انہیں راشن شدہ اجناس خوراک نہیں مل سکتی ہیں اور چونکہ راشن بندی کی نگرانی سخت ہوتی جا رہی ہے۔ اس لئے دوسری اجناس خوردنی کی فراہمی میں کمی ہوتی جا رہی ہے۔ یہ بھی اعتراض کیا جاتا تھا کہ یہ بالکل ناممکن ہے کہ صنعتی مزدور سے جو پہلے ہی بنیادی راشن کے علاوہ ۵۰ فیصدی مزید راشن لے رہا ہے یہ کہا جائے کہ وہ یہ ۵۰ فیصدی یا اس کا ایک حصہ آجر کے لئے چھوڑ دے تاکہ وہ کینٹین جاری کر سکے۔ ہم نے اپنی خوراک کی نگرانی کے ذریعہ تمام مشکلات پر قابو پا لیا ہے اب ہم اس بات کا اندازہ کر سکتے ہیں کہ صوبجات اپنی فاضل خوراک سے ہمیں کتنا دے سکتے ہیں۔ صنعت کاروں کو انفرادی مقدار سے زیادہ راشن شدہ خوراک حاصل کرنے کی اجازت دے کر ایک بہت بڑا قدم اٹھایا گیا ہے۔ یہ فیصلہ ایک جنبش قلم سے اس تمام مخالفت کو ختم کر دیتا ہے جو دوسری جانب سے کی جا رہی تھی۔

اس مراسلہ کا حوالہ دیتے ہوئے جو لیبر ڈپارٹمنٹ نے آجروں کی فیڈریشن اور صنعتی آجروں کی آل انڈیا آرگنائزیشن کے نام جاری کی تھی مسٹر کرپی نے کہا اس مراسلے کی حیثیت تعمیری اور عملی ہے جو ان سب صنعت کاروں کو تمام دنیا میں اپنے باقی ماندہ ساتھیوں سے اتحاد عمل کرنے میں معاون ثابت ہوگا جنہوں نے یہ محسوس کر لیا ہے کہ ان کے لئے سب سے بہتر مددگار مزدور کی صحت اور لیاقت ہے۔

کھلانے پلانے میں ذات پات کا لحاظ

کھلانے پلانے میں ذات پات کا لحاظ رکھنے سے جو مشکلات ہیں انہیں ہم جانتے ہیں مگر اس بات کو کام نہ کرنے کا بہانہ بنانا نہ چاہئے آپ جانتے ہیں کہ ان مشکلات پر کیسے قابو پایا جا سکتا ہے۔ بڑا سبق ہمارے لئے نوج ہے جہاں کہیں امتیازات پائے جاتے ہیں انہیں اپنی جگہ مناسب اہمیت ضرور دی جانا چاہئے مگر ساتھ ہی میرا یہ خیال کہ اب وقت آگیا ہے کہ ہم اس غیر معقول دشواری کو جو عوام کو ایک ساتھ کھانے پلانے کے سلسلہ میں ذات پات کی بنا پر پیدا ہو دور کر دینا چاہئے۔ کینٹین (کھانے پینے کی دوکان) کے بارے میں چند باتیں ضروری ہیں۔ یہ ایک ایسی جگہ ہو جہاں ہم آپ اطمینان سے کھانا کھا سکیں۔ کوئی بھی ایسی جگہ جانا پسند نہیں کرتا جو گندی ہو اور دھوئیں سے بھری ہو۔ اگر آپ گوشہ ۴۴

نمکیات جسم کیلئے کیوں ضروری ہیں

عام طور پر لوگوں کا خیال یہ ہے کہ ہمارے جسم کے فضلات خارج کرنے کے لئے سب سے بڑا اور خاص راستہ ہماری انتیں ہیں لیکن فی الحقیقت ہماری انتیں بدررو کی بجائے مکان کا خاص دروازہ ہیں کہ جس میں سے ہماری غذا گذرتی ہے۔

ہمارے جسم کے اندر ساختوں کے ضائع ہونے سے جس قدر فضلہ یا فاسد مادہ پیدا ہوتا ہے۔ وہ تقریباً سب کا سب گردوں کے ذمہ ڈال دیا جاتا ہے کہ وہ اس کا اخراج کریں اور جلد میں جو پسینے کی گلٹیاں ہوتی ہیں وہ اس کام میں ان کی مددگار ہوتی ہیں گردوں کی راہ سے ان مادہائے فاسد کے اخراج کے وقت جسم کا سیال تو تھیلے کا کام دیتا ہے اور جسم کے نمکیات تھیلہ چلانے والے کا اس لئے روز آنہ دو سے تین اونس کی مقدار میں جسم کو یہ نمکیات خارج کرنے پڑتے ہیں اور ظاہر ہے کہ ان کی کمی روز کے روز پوری ہونی چاہئے جسم ان نمکیات کو اس شکل میں قبول نہیں کرتا کہ جنہیں ہم معدنی نمکیات کہتے ہیں جسم کی ضرورت پوری کرنے کے لئے یہ ضروری ہے کہ وہ نباتاتی نمک کی شکل اختیار کریں اور اس مقصد کے لئے مہربان اور فیاض قدرت نے ہمیں نباتاتی دنیا کی ہے جو کہ ان نمکوں کے بنانے کا خزانہ ہے۔ خواہ ہم دودھ کی صورت میں استعمال کریں اور خواہ سبزیوں اور ترکاریوں کی صورت میں ایک ایسی صورت میں نمک مہیا کرتے ہیں کہ جو اس کے لئے قابل قبول ہو۔ موجودہ زمانے میں لوگ دودھ اور سبز ترکاریوں کا استعمال مقدار میں نہیں کرتے اور اس لئے ان کے جسم میں نمک کی مقدار کم ہو جاتی ہے اور نمک کی کمی کے یہ معنی ہیں کہ بدن کا کوڑا کرکٹ پھینکنے کے لئے ٹھیلا چلانے والا موجود نہیں ہے اور اس طرح فاسد مادے جمع ہوتے چلے جاتے ہیں۔

---

۴۳ اور دھوئیں سے بھری جگہ میں رہیں گے تو آپ یقیناً اس جگہ کو صاف نہیں رکھ سکتے۔ مکھی روک جالی اور آپ سے آپ بند ہونے والے دروازوں کا انتظام اور باورچی خانہ کو موزوں طریقہ سے صاف کرتے رہنا اور اس جگہ کو جراثیم اور دوسری مکروہ چیزوں سے پاک و صاف رکھنا آسان نہیں ہے۔ اگر ہم عوام اور ان کی خوراک اور تغذیہ کا معیار بڑھانا چاہتے ہیں تو ہمیں حفظان صحت اور طبی پہلو پر بھی کافی توجہ کرنا چاہئے۔ خود عوام میں اس مسئلہ پر بڑی بیداری پیدا ہو چکی ہے کہ خوراک کا مناسب طریقہ پر انتظام ہو۔ گاؤں اور دیہی علاقوں میں یہ بیداری زور پکڑ رہی ہے مجھے توقع ہے کہ آپ بھی ہماری طرح اس بات کو . . . مزدوروں کی حالت سدھارنے میں ایک اہم چیز کا

صحت عامہ



اٹھو

جس کا یہ پیغام ہے:

قومی خدمت گزار

کسی مرکزی تنظیم کی کامیابی کا انحصار اس کی رضاکارانہ تنظیم پر ہوا کرتا ہے رضاکار کے مقام کو میں اپنے مقام سے بلند پاتا ہوں مجھے تو کم از کم آپ کے خراج تحسین اور آپ کی تعریفوں سے کچھ روحانی مسرت حاصل ہو جاتی ہے اور یہ میرے لئے ایک معاوضہ ہے لیکن ان قومی خدمت گزاروں کو کوئی معاوضہ نہیں ملتا۔ میں ہمیشہ اپنے آپ کو ایک رضاکار تصور کرتا رہا ہوں اور رضاکار ہی کی حیثیت میں رہنا اپنے لئے باعث فخر سمجھتا ہوں۔

رضاکار خدا کا سپاہی ہے اس میں خودداری کا احساس پیدا ہونے دو اور اس کو خدا کا حقیقی سپاہی بنا دو۔ (ارشاد قائد ملت رح)

مطبوعہ اعظم اسٹیم پریس (ظلیورہ) مقام اشاعت تربیاز ار حیدرآباد دکن



"ایک ضروری فرض"

"ایک انسان کی صحت و توانائی کو بہترین غذا کے ساتھ اس غذا کے بہترین طریقہ پر جزو بدن بننے کے مشاغل پر ہے ان مشاغل کی طرف ابنائے وطن کو متوجہ کرنا جریدہ کا ایک ضروری فرض ہوگا۔ اس فرض سے جریدہ صحت عامہ ورزش کھیل کود اور ہائکنگ، مانگ کی صحت بخش اساس پر عملی خدمت کرنے والی رضاکارانہ تنظیمات و تحریکات پر مستقل طور پر روشنی ڈالتا رہیگا سکاؤٹ، گرل گائیڈ اور فرسٹ ایڈ کی حوصلہ افزائی بہرحال ضروری ہے اور ہمیں توقع ہے کہ ارباب متعلقہ، سردار اصحاب اور ہمارے کھلاڑی ہمارے ساتھ ہر طرح تعاون کریں گے اور ملک میں ورزش کھیل کود اور انسانیت کی خدمت سکے بنیادی بات کو عام کرنے میں ہمارا ہاتھ بٹائیں گے"۔

(اقتباس شمارہ اول صحت نامہ بابتہ آذر ۱۳۵۴ ف)

زیر نظر شمارہ رضاکار نمبر، اسی سلسلہ کی ایک کڑی ہے جس میں باعث امداد طبی خواتین و اطفال، اتحاد المسلمین کی تنظیم رضاکاران، خواتین کی خدمات، نرسنگ سروس، امدادی نظام تیمار داری، خلائق زچہ و بچہ، مراکز بہبودی اطفال، صحت عامہ کی سرگرمیاں، سینٹ جان امبولنس، انجمن صلیب احمر امبولنس بورڈ، فرسٹ ایڈ، بوائے اسکوٹس و کشاف گرل گائیڈز، انیس الغربا، خادم المسلمین، انجمن انداد مرض دق، مجلس صحت عامہ اور بلدیہ کے علاوہ چند اہم مضامین پیش کئے گئے ہیں امکان بھر کوشش کی گئی کہ حیدرآباد کے تمام رضاکار اداروں کو ایکجا جمع کر دیا جائے لیکن بعض جماعتوں نے ہمیں مایوس کیا جس کی وجہ سے ترک مسکرات، ہلت لیگ، ہندو تنظیمات، آریہ سماج، ریڈ کراس، خاکساران، حزب اللہ، ڈسپل نظامات اور انجمن خواتین وغیرہ کا تعارف نہ کرایا جاسکا جس کا ادارہ کو سخت افسوس ہے۔ ہم محکمہ صحت عامہ کے ارباب مقتدر کے انتہائی مشکور ہیں کہ انہوں نے متعلقہ رضاکارانہ تنظیمات سے متعلق مکمل مواد فراہم کیا۔

رضاکار نمبر ایک کوشش ہے جہاں تک ہمارے معلومات کا تعلق ہے اس خصوصی اشاعت میں حیدرآباد کے رضاکارانہ اداروں اور انسانیت کی خدمت گزار تنظیموں کو پیش کیا گیا ہے اور ان میں سے اکثر ادارے ایسے ہیں جن کی ہدایات پر عمل کرنے سے خراب صحت اور بیماریوں سے حفاظت ہوسکتی ہے اور ہم صحت مند و توانا ہوسکتے ہیں۔

وہ فضاء جس میں ہم سانس لیتے ہیں، وہ ماحول جس میں ہم زندگی بسر کرتے ہیں، وہ غذا جو ہم کھاتے ہیں ایسے تین ستون ہیں جن پر ہماری صحت کی عمارت کھڑی ہوئی ہے ان میں سے ایک یا ایک سے زیادہ ستونوں کی کجی ہی وہ بنیاد ہے جس کی وجہ سے صحت خراب رہتی بیماری پیدا ہوتی اور نسل بگڑتی ہے۔ اگر ہم نے ان بنیادی امور کی اصلاح کے لئے رضاکارانہ نظام میں داخلہ قبول کیا اور ان کی طرف نسل از نسل توجہ کی اور انہیں ایسے معلومات بہم پہونچائے جن کی وجہ سے وہ صحت کی قدر و قیمت کا اندازہ لگالیں اور تندرست و توانا رہنے کا گر سیکھ لیں تو گویا ہم نے قومی صحت کی ضمانت قبول کرلی اور بقول قائد ملت ہم "قومی خدمتگزار" کہلانے کے مستحق قرار پائینگے ——— (ایڈیٹر)

خدمت خلق کا صحیح راستہ

آنریبل مسٹر غلام محمد صدر المہام فینانس کا نوجوانوں سے خطاب

اس میں شک نہیں کہ قوم کی معاشرتی ساخت اور اس کی شہری زندگی کا لازمی تعلق اس کی تاریخ اور روایات سے ہوتا ہے لیکن آپ کے لئے جو دنیا ہے اس کا تعلق حال اور مستقبل سے ہے آپکے اسلاف نے جو کارہائے نمایاں کئے ہیں وہ ان کے زمانہ کے لحاظ سے مایہ افتخار ہیں لیکن ہم دراصل ایک حقیقت پسند زمانہ میں زندگی گزار رہے ہیں اقوام اور جماعتیں اگر اپنے اسلاف کے کارناموں ہی پر فخر و مباہات کرتی رہیں اور "پدرم سلطان بود" کے گیت گاتی رہجائیں اور بطور خود اپنے اسلاف کے کاموں میں اضافہ کی جانب مائل نہ ہوں اور خود اپنے نقوش چھوڑنے کی کوشش نہ کریں تو ان کا تباہ ہو جانا لازمی ہے۔ یہ سوال کرنا بالکل برمحل ہوگا کہ ثقافت کے بے بہا خزانوں اور کارناموں میں دور حاضر کی اقوام کا کیا حصہ ہے؟ مگر اس سے بھی زیادہ مناسب یہ سوال ہوگا کہ کل خود آپ کا اس میں کیا حصہ ہوگا کیا تم جو آج نوجوان ہو ماضی کے کارناموں ہی پر اکتفا کرنے پر تیار ہو یا اپنی قوم کے علم ثقافت اور مرفہ الحالی میں اضافہ کے لئے نئے راستے تلاش کرکے انسانی سرگرمیوں کے مختلف شعبوں کا دائرہ وسیع کرنا چاہتے ہو میرا مطلب یہ نہیں ہے کہ اپنی گزشتہ عظمتوں اور اپنی قدیم ثقافت کو نظر انداز کر دیا جائے یا ان کو تم وہ مقام اور مرتبہ نہ دو جس کے وہ مستحق ہیں میرا مطلب یہ ہے کہ صرف وہی لوگ قدیم ثقافت کی صحیح معنوں میں قدر کرسکتے ہیں جو خود بھی سعی پیہم کے ذریعہ نوع انسان کی خدمت کے لئے علم انسانی میں اضافہ کرتے رہتے ہیں زمانہ حال میں ہندوستان کے نوجوانوں کا نشوونما آسودہ خاطری اور وجدانی طمانیت کے ماحول میں نہیں ہوسکتی تم میں جو اب عملی زندگی میں داخل ہو رہے ہو اس وجدانی بے اطمینانی اور تجسس کا ہونا لازمی ہے جس کے ذریعہ تم ہر اس موقع کی تلاش کرسکو جس سے علم انسانی میں اضافہ ہو اور خدمت خلق کا ہر صحیح راستہ معلوم ہوسکے تم کو چاہئے کہ ہر مسلمہ عقیدہ اور مقبول عام تصور کو تم اور ان کی افادیت کی کسوٹی پر پرکھو۔

آج جب کہ تقریباً پورے ہندوستان میں تعلیم، صحت اور رہنے سہنے کا عام معیار بہت پست ہے آپ کو نہایت عظیم کام انجام دینا ہے آپکے سامنے معاشی معیار کی بلندی انسانی زندگی کا تحفظ اور بیماریوں کی بیخ کنی جیسے اہم فرائض ہیں آپکو ہر شخص کے واسطے صاف گھر فراہم کرنا ہے زمین سے بہتر اور زیادہ پیداوار حاصل کرنے کی سبیل کرنا ہے خطہ ارض سے اس کے قدرتی خزائن اگلوانا ہے اشیائے خام اور مزدوروں کو بہترین مصرف میں لگانا ہے اگر آپ اس کام میں سرخروئی چاہتے ہیں تو آپ کو اوصاف حمیدہ اور اخلاقی اقدار کو جو شہری زندگی کی روح رواں ہوتے ہیں پروان چڑھانا اور رواداری اور قوت برداشت سے کام لینا ہوگا۔ انسانی عظمت و رفعت اور انسانی حقوق کا حقیقی شعور حقیقت پسندی کی روشنی میں ہماری سابقہ روایات کا گہرا مطالعہ اور انفرادی اور اجتماعی سیرت کی پوری پوری نشوونما ہماری اصلی ضروریات میں سے ہیں۔

میری دعا ہے کہ خدا آپ کو صحیح رہنمائی، بلند ہمتی اور دوربلند نگاہی عطا کرے تاکہ ملک آپ کے فضائل سے بہرہ اندوز ہوسکے۔

ایک رضاکار کا پیمان

میں ہر وقت اپنی جسمانی صحت کا خیال رکھوں گا صحت و تندرستی کی حفاظت اور آرام و اطمینان کی زندگی بسر کرنے کے لئے مجھے جس قدر معلومات کی ضرورت ہے ضرور حاصل کروں گا تاکہ آئے دن کی بیماریوں سے بچا رہوں اور جسم انسانی کے متعلق مجھے اتنا علم ہو جائے کہ مضر چیزوں سے پرہیز کروں اور آئندہ ایسی طرز زندگی بسر کروں جس سے توانائی اور تندرستی کو کوئی خطرہ نہ ہو۔ جہاں تک میرے علم اور طاقت میں ہے کوئی چیز ایسی استعمال نہ کروں گا اور نہ کوئی ایسی عادت ڈالوں گا جس سے نظام جسمانی کو صدمہ پہنچے۔ اپنی صحت کی پابندی کے متعلق جو اصول صحت ضروری ہیں ان پر کاربند رہ کر عمل درآمد کروں گا۔ صحت اور جان جس چیز پر قائم ہے یعنی خون کو صاف اور قوی رکھنے کیلئے ہر ایسی چیز نہ کھاؤں گا جو ہضم نہ ہو سکے یا ایسی ہو جس سے تکلیف ہو جو میرے خون پر برا اثر ڈالے یعنی شراب، تمباکو، نشہ آور اشیاء وغیرہ۔ دانتوں کو خراب کرنے والی چبانے کی مختلف چیزیں بھی ہرگز استعمال نہ کروں گا۔ اچھی غذا کا خاص خیال رکھوں گا اپنی غذا میں ایسی صحت بخش چیزیں شامل کروں گا جن میں نشاستہ کے اجزاء زیادہ ہوں یا حیاتین کی مقدار زیادہ سے زیادہ پائی جاتی ہو جیسے تازہ پھل، خشک میوے، ترکاریاں، معمولی مقدار میں گوشت، مکھن، پنیر اور دیگر غذائیں استعمال کروں گا جن میں حیاتی اجزاء زیادہ پائے جاتے ہوں اور ایسی غذاؤں کو ہرگز نہ چھوؤں گا جن میں نشاستہ کی مقدار زیادہ ہو جو عموماً اعتقاد میں چٹ پٹی ہوتی ہیں اور جو خراب کرتی ہیں یا جن میں ایسٹ اور وٹامن (حیاتین) کی مقدار بے ترکیب اور کمزور اور بے حیثیت ہوتی ہے اور جو سوائے ہضم ہونے کے یا غیر ضروری چربی پیدا کرنے کے اور کوئی اچھا اثر ہمارے نظام جسمانی پر نہیں چھوڑتیں۔ میں اس بات کو خوب اچھی طرح سمجھ لوں گا کہ تسلسل اور پابندی اوقات صحت کو برقرار رکھنے کا زریں اصول ہے چنانچہ میں کھانے کے اوقات کو منظم رکھوں گا کھانے کے اوقات سے پہلے یا بعد کوئی چیز استعمال نہ کروں گا اور جب وقت آئے گا تو ٹھیک وقت پر کھانا ضرور کھاؤں گا بے وقت کوئی چیز منہ میں نہیں ڈالوں گا نہ پھل، نہ مٹھائیاں اور نہ آئس کریم غرض کوئی چیز چلتے پھرتے بے ترتیب اوقات میں معدہ میں داخل نہ کروں گا۔ میں اپنے جسم کو بالکل صاف رکھوں گا اس لئے کوشش کروں گا کہ معدہ ہمیشہ صاف رہے اس لئے کبھی کبھی ہلکا جلاب بھی لیا کروں گا ہر روز کم از کم پانچ چھ گلاس پانی ضرور پیا کروں گا روزانہ عمدہ پانی اور اچھے صابن سے غسل کروں گا اور چلتے پھرتے سونے اور بیٹھنے کے دوران میں اپنے سینہ کو اس طرح رکھوں گا کہ وہ کمزور نہ ہو ہمیشہ تازہ ہوا پھیپھڑوں کو ملتی رہے دل پر وزن نہیں پہنچنے دوں گا اور اس طرح سوؤں گا جس طرح اس کی حرکت میں نقص واقع نہ ہو خراب اور گندی فضا میں سانس نہ لوں گا۔ روزانہ ہلکی ورزش کی عادت ڈالوں گا یہ ورزش کھلے میدان میں ہوگی جہاں تازہ ہوا بکثرت مل سکے عمدہ حافظہ، اچھا معدہ، درست دوران خون اور فضلات جسم کے اخراج کیلئے ورزش لازمی چیز ہے کم از کم ایک گھنٹہ کھلی ہوا میں ورزش کرنے میں صرف کروں گا سونے کے وقت فوراً سو جاؤں گا اور عمدہ خواب اور مکمل آرام کیلئے جو ہدایتیں بتائی گئی ہیں ان پر ضرور عمل کروں گا۔ خوف، تفکرات، بیجا غصہ، چڑچڑاپن، خواہ مخواہ کی پریشانیاں، بے اطمینانی اور دل گرفتہ رہنے کی عادت ترک کر دوں گا اور حتی الوسع ان خرابیوں پر حاوی ہو جاؤں گا کیونکہ یہ چیزیں ہمارے دل و دماغ پر اثر انداز ہو کر طرح طرح کے عوارض پیدا کرتی اور بیماریوں کو ہم پر قابو پانے کی دعوت دیتی ہیں۔ ہر بنی نوع انسان کی بلا لحاظ قوم و ملت رضاکارانہ خدمات سے دریغ نہ کروں گا

امید، خوشی، ہمت، اپنے پر اعتماد، قہقہہ، محبت، سرشاری، ذہن، خدا پر بھروسہ، نیک چلنی، پرہیزگاری، جنسی تعلقات میں اعتدال اور مستقبل کے متعلق عمدہ تصورات اور دل و دماغ کو مسرور و مطمئن رکھنے والے جذبات کی پرورش جیسے اصول کو ہمیشہ اپنے سامنے رکھوں گا اور اوپر کی مجوزہ ہدایتوں پر حتی الوسع کامل عمل درآمد کروں گا۔

"ابوالقلم"

نوجوان کا نصب العین

(جناب خلیق احمد رضا نعمانی)

نوجوانوں کی نفسیات کا مطالعہ کرنے والے جانتے ہیں کہ وہ کس دنیا کے باشندے ہیں انکی دنیا انکی اپنی محسوس اور سرمدی دنیا نوجوان کی جولان گاہ ہے۔ وہ حقیقت کو پانا چاہتے ہیں بڑھتے اور لپکتے ہوئے کیسے پر وا انکی اس تڑپ ! لیکن کبھی نامناسب حدود میں رکھا گیا اور "ابھی بچے" کہکر نظر انداز کر دیا گیا تو کبھی Bomb کہکر گریز۔ الغرض بڑوں نے نوجوانوں کی تندرست و توانا اور متحرک ہستی کو اپنے متزلزل ارادہ اور ناپائیدار قوت کے تابع رکھا لیکن دریا کا بہاؤ تو ہمیشہ ایک ہی طرف نہیں رہتا۔

یہ عہد اس دور کا پتہ دیتا ہے جسے "عہد نوجوانان" کہتے ہیں خوش قسمتی سے وہ ایسے مبارک دور سے گذر رہے ہیں جو اپنی قوت کو فعل میں لا رہے ہیں نوجوانوں کا میدان عمل میں گامزن ہونا اور خود کو مستقبل کے لئے تیار کرنا ترقی ملک کی مبارک علامت ہے اور ملک بھی اس حقیقت سے آشنا ہو چکا ہے کہ نوجوانوں رجحان سے متعین ہوتا ہے کہ نوجوان مسائل پر عمل درآمد طالب علم نوجوان آج ہے جو اپنے آپ کو صف کار سمجھے یہی ہے جو ایک کس مستقبل کا پتہ دیتی ہے کیونکہ پارٹی اور ہنگامی ماحول سے روز بروز دشمنی کی طرح عیاں ہیں۔ ترقی کی انتہائی حد بندی اور ناگزیری کی صحیح معقول ترقی اور بین الاقوامی معیار کی حیثیت کی بازیابی محض ان چند ہاتھوں کی پائیدار کوششوں کا نتیجہ ہے۔ دکن کے نوجوانوں کی بیداری کسی انقلابی ذہنیت کی آئینہ دار نہیں بلکہ حیدرآبادی سیاست کا رنگ بیرونی سیاست سے بالکل مختلف ہے یہی وجہ ہے کہ وہ انقلاب پسند نہیں بلکہ اصلاح و ارتقاء پسند ہیں اس علم کے باوجود کہ "انقلاب" ایک رقص ہے اور ارتقاء مسلسل قدم۔ نوجوانوں کی اس بیداری کو غلط مفہوم میں لینا بڑی بد قسمتی کی بات ہے۔ زندگی مدرسوں اور کالجوں کی چار دیواریوں میں مقید نہیں رکھی جا سکتی۔ [illegible] سے منتقل ہو سکتے ہیں۔

آئندہ ترقی کا میاب زندگی بسر کر سکیں گے جو عالمی تغیر کا خاموشی سے ساتھ دیں گے نوجوان چند مہینوں کے پانی کے بہاؤ کی طرح اپنی زندگی کے دھارے پر نتیجہ چاہتے ہیں۔ نوجوان اجتماعی شعور سے بالکل بے بہرہ ہیں جو یہ بھی نہیں جانتے کہ اجتماعی تعلقات کس قدر ہمہ گیر ہو گئے ہیں اور دنیا کی طرح ایک وسیع عالمی برادری کے لئے سب چین ہے میرا خیال ہے کہ دنیا کی نجات اور اس عالم کا حصول اسی صورت ممکن ہے کہ ایک وسیع عالمی برادری کا قیام عمل میں آئے۔ یہ یقیناً خوشی کی بات ہے کہ اس سے سیاسی نصب العین "عالمیت یا انسانیت" کو عملی جامہ پہنانے کا موقع نصیب ہوگا برادری کے قیام کی کوشش میں ہمارے سرپرست کہاں تک حصہ لے سکتے ہیں شباب کے بہترین سے ہونے والے سے بہی توقع رکھنا "نرگستان" کا راستہ دیکھنا ہوگا تو پھر کیوں نہ نوجوانوں کو آزادانہ فکر و عمل کا موقع دیا جائے اور ان کے خیالات میں وسعت پیدا کی جائے۔ اگر ہر گس آواز کو نامانوس اور ایسی تلقین کو معلموں کے فرائض سے قطعی بیگانہ سمجھیں تو پھر کیوں نہ نوجوانوں کو ایسے اداروں میں رضاکارانہ کام کرنے کا موقع دیا جائے جہاں وہ آزادی کے ساتھ حال کی تلخیوں اور مستقبل کی حقیقتوں کا جائزہ لے سکیں اور ملک و ملت کے بار آور پودے بن سکیں۔

جیسے کہ ویو کرٹ نے عہد شباب کے متعلق کہا تھا "اگر اس عمر میں ہر شخص کے پیش نظر اس زندگی کی تصویر ہے جسے وہ اختیار کرنا چاہتا ہے عہد شباب کی مسرت بھرے ایام میں مستقبل کا تصور نہایت پرکیف ہوتا ہے۔" آئندہ زندگی کی یاد ہر نوجوان سے قصہ پارینہ بن جاتی ہے امید کی جھلکیاں اسے کرنے اور بڑھنے سوچنے اور سمجھانے کی دعوت دیتی رہتی ہیں ایسے نازک زمانہ میں اگر نوجوانوں نے ایک متعین عملی نصب العین پیش نظر رکھا تو سمجھئے انکی زندگی کی کشتی کو امواج متلاطم اور باد مخالف کوئی صدمہ نہیں پہنچا سکتے۔ خدمت خلق نوجوانوں کا نصب العین اور رضاکارانہ زندگی نوجوانوں کو مطمح نظر ہونا چاہئے اور زندگی ملک و مالک پر ہر گھڑی نثار ہونے کے لئے تیار۔ ہم میں سے بہت کم ایسے لوگ ہوں گے جو یہ جانتے ہوں گے کہ نوجوانوں کی کیا حیثیت ہے اور ان کی سماجی ذاتی قدر و منزلت کیا ہے۔ ہا نوجوانوں کا محض نوجوان رہنما اور رہنما بن کر حضور منتظم ہونا بڑی گم ظریفی ہے وہ اس سے کچھ اور بھی ہیں۔

شہری رضاکار اور خدمت گزار انسان

کل انسانیت کے فرد ہونے کی حیثیت سے نوجوانوں پر جو ذمہ داری عائد ہوتی ہے وہ بڑی کٹھن ہے۔ بہ حیثیت انسان ان پر جو ذمہ داری عائد ہوتی ہے ایک مشہور مفکر کے قول کی حقانیت سے منعکس کر دی گئی "طلبا رشتہ میں صرف انسانیت سے وہ ہمیشہ طالب حق رہیں خواہ وہ کسی صورت میں ہو۔ طلبا کا اخرین معیار یہی ہے کہ وہ حق کو معلوم کرنے اور اس کے معلوم کرنے کے بعد اس کا حامی رہے۔" حق کی تلاش کا یہ مفہوم نہیں کہ ماسوائے بنی نوع انسان کے حق کی تلاش اور خود کو بھی پہچاننا اور اپنی برادری ملک اور انسانیت کے لئے خود کو وقف کرنا ہی تلاش اور خدمت حق کا بہترین ذریعہ اور رضاکار کو لازوال سرمایہ ہے اور یہ جوگیوں کے بس کی بات نہیں بلکہ نوجوانوں کا شیوہ ہے جو حیات کے علم سے خود آگاہ اور حق آگاہ ہے۔ اثبات خودی اور اپنے کردار کی بقا و تربیت کے لئے ضروری ہے کہ "ضمیر" کو دنیا کا رہبر بنائیں۔ پہلی تو یہ ہے کہ یہ کوئی مشکل بات نہیں ہے اس قدر کہ ہر کام کے کرنے سے پہلے اس کے اخلاقی افادی اور روحانی پہلو کا جائزہ کر لیں تا کہ "ہر چہ از دل خیزد حق است" کی صدا سے گوش آشنا ہو جائیں ضمیر کی آواز پر کان دھرنا اسی کو کہتے ہیں۔ جب آپ ہر وقت خود کو ضمیر کا پابند رکھیں تو اس کا لازمی نتیجہ یہ ہوگا کہ آپ کا ہر قدم حق اور راستی کی شاہراہ پر اٹھے گا پھر دیکھئے ہم حق کے ہیں اور حق ہمارا ——

پرچم آصفی

(از ... الرحمن صاحب ... وقت)

پرچم آصفی کی سمیت ... آفتاب یا ماہ تاباں نہیں ہے یہ پرچم ان لاکھوں مسلمانوں کی ... جدوجہد کرنے کے بعد تیار ہوا ... سے منعقد ... ہی ... کے بعد کن میں اسلام ... نہیں دیا۔ جس کے سایہ میں آج مسلمان ہی نہیں بلکہ غیر مسلم آبادی بھی امن ... سکون اطمینان خوشحالی ... امن و امان ... بسر کر رہی ہے جو ہندوستان کے ... کو نصیب نہیں ہے۔ ... حکومت کر ... مسلمانوں کو ایک ... سے الگ رکھکر حکومت کی ... کبھی ... لیا اور کبھی مسلمانوں کی ... کر لی لیکن ... اصول کا حامل ہے وہ تقسیم کرنے ... کا اصول نہیں ہے بلکہ مسلمان رکھکر خوش ... کی خدمات ... کے ذریعہ حکومت کرنے کا اصول ہے پرچم آصفی کسی غیر کی غلامی کی جگہ آزادی اور خودمختاری کا حامل ہے خواہ کوئی تسلیم کرے یا نہ کرے آزادی سیاسی ہی نہیں معاشی بھی سماجی بھی مذہبی بھی ... پرچم آصفی کے سایہ میں جو اہمیت حاصل ہے ہر دور میں ... ترقی پر گامزن ہے اسکی مثال ... ہندوستان میں شاید ہی مل سکے۔

کوئی نہیں کہہ سکتا کہ پرچم آصفی کے زیر سایہ ... کے لئے علیحدہ ... مسلمان کے لئے کوئی علیحدہ محصول مقرر ہے یہاں تک کہ نظم و نسق ... مسلمانوں نے جو خدمات ابتدائے آفرینش سے اب تک انجام دیں ان کے لئے بھی بطور محاصل زائد کے کچھ نہیں لیا گیا۔ انگلستان کی طرح خاندان آصفی نے کوئی استحصال نہیں کیا۔ خدمت کی اور اس خدمت کا فائدہ بلالحاظ مذہب و ملت سب کو پہنچایا گیا۔ یہ مسلمانوں کا حق تھا کہ انہیں خاص مقام ملتا خاص مراعات دی جاتیں مراعات اور معاش یہاں تک کہ زمین دولت تجارت اور کاروبار سب کچھ اس پرچم کی رواداری کے صدقہ رعایا کو بلاتخصیص حاصل رہا مسلمانوں نے اپنا حق بھی نہیں لیا اس پرچم کو نہیں سمجھتے وہ اپنے آپ ... رکھتے ہیں وہ جو اس پرچم کے سایہ میں رہنے کے باوجود ہلچل برپا کرتے ہیں امن و امان کو خطرہ میں ڈال دیتے ہیں دراصل وہی موت کو دعوت دیتے ہیں وہ دعوت دیتے ہیں مسلمانوں کو کہ وہ اپنا حق بھی حاصل کریں فائدہ اسی میں ہے کہ اس پرچم تلے ... جہاں اللہ الملک کے زیر سایہ عاطفت موجودہ خوشحالی کی زندگی کو ایک نعمت غیر مترقبہ سمجھکر ... اگر واقعی حیدرآباد کا کوئی مسئلہ ہے وہ کوئی اندرونی مسئلہ نہیں ہے بلکہ اس پرچم کی آزادی کا مسئلہ ہے کیونکہ تاج برطانیہ کے ساتھ تعلقات کا مسئلہ وہ اہم مسئلہ ہے جس کو طے کرنے پر اس پرچم کی بلندی اور ہماری خودمختاری و آزادی منحصر ہے اس پرچم کو بلند رکھنے کا عزم ... حیدرآباد کی خودمختاری اور کھوئے ہوئے مقام کو دوبارہ لینے کا عزم ہے خدا انہیں توفیق دے اور قوت عطا کرے۔

جس رضاکار کے ہاتھ میں پرچم ہو وہ اصل وہ اپنے خدا کے حضور، بادشاہ کے سامنے یہ وعدہ کرتا ہے کہ اس کے وقار عظمت اور آزادی کو بلند رکھے گا۔ قائد ملت کی ذات میں وہ پہلا رضاکار اور سپاہی ہے جس نے یہ عہد کیا اور عہد لیا کہ وہ کسی قیمت پر کسی بڑے سے بڑے خطرہ کے مقابلہ میں اس پرچم کو گرنے نہیں دے گا تھامے رکھے گا جاتے ہوئے دوسرے کے حوالہ کر دے گا دوسرا اگر جائے تو تیسرا لے گا۔ وہ گئے اور آپ کے حوالہ کر گئے تھامے رکھنا، بلند رکھنا یہ وہ پیمان ہے جو اس پرچم کے ہاتھ میں لیتے ہی آپ اپنے خدا سے کر لیتے ہیں۔

کانفرنس رضاکاران

اس سال فخر رضاکاران قائد ملت کی یاد میں رضاکار کانفرنس کا بڑے پیمانہ پر انعقاد عمل میں آیا ہے۔ مجلس کا سالانہ اجلاس ۱۳، ۱۴ و ۱۵ فروری ۱۹۴۷ء کو دارالسلام میں ... مولوی ... احسن سید ... صاحب ایڈوکیٹ صدر مجلس منعقد ہوگا ایک مجلس استقبالیہ تشکیل دی گئی ہے جس کے صدر مولوی سید محمد ... صاحب شریک معتمد مجلس اور معتمد مولوی مرزا فاروق علی صاحب صفوی وکیل ہائیکورٹ، خازن مولوی حبیب محمد خان صاحب ڈائرکٹر ... معتمد مولوی سید ابوالہاشم صاحب اور مولوی شاہ ابوالمجاہد صاحب مقرر ہوئے ہیں۔

سالانہ اجلاس کے آخری دن مولوی محمد یامین زبیری صاحب معتمد مجلس کی صدارت میں کانفرنس رضاکاران منعقد ہوگی جس میں شرکت کے لئے ہزارہا رضاکار دارالسلام میں جمع ہو رہے ہیں ... اسکاؤٹس کا مظاہرہ بھی ہوگا ... اور فلم کے ذریعہ تحریک کا پرچار کیا جائے گا ... مظاہروں اور فنی کمالات اس کے نظام ... اہم جز ہیں رضاکار کانفرنس کے صدر استقبالیہ مولوی شفیع خالد صاحب اور معتمد مولوی ابراہیم خان صاحب اور جسمانی مظاہروں کے معتمد مولوی عبدالرشید خان صاحب منتخب کئے گئے ہیں۔

تمام رضاکار دارالسلام میں پرچم آصفی کے نیچے روزانہ جمع ہوں گے سلامی دی جائے گی۔ ترانے پڑھیں گے اور حلف اٹھائیں گے کہ پرچم آصفی ہماری خودمختاری کا نشان ہے ہم اس کی حفاظت کرنے اور اس کے وقار کے تحفظ اور اس کی عظمت کو بلند رکھنے میں کسی قربانی سے دریغ نہ کریں گے۔

مسلم نیشنل گارڈ

مولوی سید محمد احسن صاحب ایڈوکیٹ نے پانچ سال قبل مسلم نیشنل گارڈ کے نام سے ایک رضاکارانہ تنظیم قائم کی تھی جس میں ملک کے تعلیم یافتہ اور شریف خاندان افراد بکثرت شریک ہو رہے تھے ص ۴۴

ص ۴۴ بانی تحریک یعنی مسٹر سید محمد احسن مسلم نیشنل گارڈ کے صدر اور لئیق نعمانی معتمد مقرر ہوئے ایک مشترکہ اپیل میں درخواست کی گئی تھی کہ نیشنل گارڈ کی ٹریننگ روزانہ علی الصبح ہو رہی ہے توقع ہے کہ فرزندان ملک اس عسکری نظام میں شریک ہو کر اپنے آپکو منظم کرنے کی کوشش کریں گے۔

خدمت سے عظمت

اگرچہ موجودہ نسل کی تعلیم یافتہ لڑکے لڑکیاں اسکو فرسودہ خیالی اور غلامانہ ذہنیت پر محمول کرتے ہوئے کوئی اہمیت نہیں دیں گی لیکن اگر غور کیجئے تو بہرحال ہر موقع میں خدمت سے عزت عظمت اور کامیابیاں حاصل ہوتی ہیں اب وہ خدمت خواہ کسی شکل میں ہو۔

انسان کو خدا عزوجل و علا نے خدمت کے لئے ہی پیدا کیا ہے۔ اور یہی اس کی ہستی کا حقیقی مقصد ہے۔ ملائکہ عالی میں عبادت گزار فرشتوں کی کمی نہ تھی مگر خدمت خلق کرنے اور ان کے درد دل کو سمجھنے کی قوت انسان کو ودیعت کی گئی اور یہی انسان کی سب سے بڑی عبادت ہے۔ درد دل کا احساس صنف نازک میں بدرجہ اتم دیا گیا ہے۔ خدمت اسی لئے زیادہ تر ان کے حصہ میں آئی۔ اور انہیں ازل سے یہ سبق سکھایا گیا کہ تم آدم کی اولاد کی خدمت اپنا پیدائشی ورثہ تصور کرو۔ چنانچہ دنیا کے ہر حصہ میں عورت کے فرائض مردوں سے مختلف رکھے گئے ہیں۔ اگرچہ خدمت سے عظمت دونوں کو حاصل ہوتی ہے۔ مگر اس کی تقسیم جداگانہ ہے۔ مرد اپنے وسیع اختیارات اور وسیع میدان میں خدمات کے کارنامے دکھاتا ہے اور عورت اپنے متعلقین اور اپنی گھریلو زندگی میں اس کا مظاہرہ کرتی ہے۔ سچ پوچھئے تو عورت کی تخلیق خاص اسی غرض و غایت کی تکمیل کے لئے معرض وجود میں آئی۔ ایک لڑکی اور ایک لڑکے کے بچپن سے موازنہ کیجئے تو ایک عہد طفلی کا شہنشاہ مگر دوسری باندی نظر آئے گی یہاں باپ لڑکی کو اپنے چاہیتے لڑکوں کی خدمت کی تعلیم دیں گے۔ اسے بچپن سے فرمانبرداری ماں باپ، بہن بھائی کی خدمت جو عمر اور طاقت کے اندازہ کے مطابق بتدریج بڑھتی جائیگی۔ سکھائیں گے اس کو ہر امکانی طریقوں سے یہ تربیت دیجائے گی۔ کہ تم کو دوسروں کو آرام پہنچانے اور راحت رسانی کیلئے پیدا کیا ہے۔ تمہاری ذاتی آزادی، خوشیاں اور آرام دوسروں کی مرضی پر منحصر ہے۔ لہذا جوں جوں ان کی عمریں بڑھتی جائیں گی۔ انہیں اپنے اس فرائض کو انجام دینے کا خیال اور ذوق بھی روز بروز بڑھتا جائیگا۔

حتیٰ کہ عورتیں دوسروں کی راحت رسانی کا آلۂ کار بنکر رہ جاتی ہیں۔ جب تک بچپن رہا، ماں باپ، اور بہن بھائی کی خدمت میں لگی رہیں۔ ان کو کھلانا پلانا ان کے لئے سینا پرونا۔ ان کی تفریح کے لئے اپنا آرام کھو کر انہیں موقع عنایت کرنا۔ اس کے بعد شادی ہوتے ہی مزید ذمہ داریاں ان پر عائد کردیجاتی ہیں۔ سسرال کے ایک ایک فرد کی خدمت اور دلجوئی اس کا فرض ہوتا ہے اگر اس میں ذرا بھی کمی ہوئی تو پھر اس کا نباہ مشکل یعنی ساس سسرے کی خدمت، دیور جیٹھ اور نندوں کے کام کاج کرکے انہیں آرام پہنچانا حتیٰ کہ سسرال کے نوکروں کو بھی کاموں میں مدد دینا غرضکہ خدمت کی تشکیل میں اس نئے دور میں اور بھی اضافہ ہوجاتا ہے مگر کمی نہیں ہوتی۔ سب پر فائق شوہر کی خدمت اور دلجوئی۔ اگر مرضی کے خلاف کوئی کام ہوا تو پھر مصیبتوں کا ٹھکانہ نہیں۔ جو بیویاں یہ سمجھتی ہیں کہ ہم کیا لونڈیاں ہیں جو خدمت کرتی اور ہر جا و بیجا ناز اٹھاتی رہیں۔ وہ سخت غلطی کررہی ہیں۔ لونڈیوں کے فرائض اس قدر اہم ہرگز نہیں جس قدر ایک بیوی کے ہزار برس کی بیوی گھر کی ملکہ۔ اور خانہ داری کی شین ہے اس کی ذمہ داریاں سے بدرجہا سخت ہیں۔ اس کے دم سے اور اس کی حسن خدمات پر پورے خاندان کی بہبودی اور آرام کا انحصار ہے۔ لونڈی آج ہے کل نکالدی گئی۔ مگر بیوی تو اپنی پوزیشن کے ساتھ جب تک زندہ رہیگی حکومتیں کرتی اور خدمتیں بجالاتی رہیگی جس خاتون نے خدمت سے جی چرایا۔ گویا اس نے اپنی خانہ داری اور گھریلو مسرتوں کو مسمار کردیا۔ خدمت سے جی چرا کر نہ مرد اپنے مشن کی تکمیل کرسکتے ہیں۔ اور نہ عورتیں۔ البتہ فرائض اور خدمات مختلف اسلوب سے انہیں سرانجام دینا لازمی ہوتا ہے مرد اپنی خدمت سے جی چرائے اور بیوی بچوں کے پیٹ پالنے سے روگشتی کرنے لگے۔ تو بھلا وہ خانہ داری چل سکتی ہے!

اس کی خدمات بیوی بچوں کی پرورش۔ ہر ممکن طریقہ سے اسباب مہیا کرکے آرام سے زندگی گزارنے کا ساماں کرنا ہے اسی طرح بیوی کی خدمت یعنی شوہر اور بچوں کو آرام پہنچانا۔ گھر کو مرقع جنت بنائے رکھنا۔ ہمدردی اور مہربانی سے اپنے لواحقین سے پیش آنا ہے۔ بچوں کی خدمت۔ ماں باپ کی اطاعت فرمانبرداری اور انہیں اپنی تیمارداری اور چستی سے آرام پہنچانا ہے۔ پس اگر کوئی بھی "خدمت" کو ذلیل یا حقیر کام سمجھ کر ٹھکرا دے تو نادانی اور حماقت ہے جب تک ہاتھ پیر ہلا کر ہم خدمت نہ کریں گے دنیاوی یا دنیوی عظمت کبھی حاصل نہ ہوگی۔ عورت وہی قابل قدر ہے۔ جو تمام کنبے کی خدمت گزار ہے۔

بوڑھے ہونے پر پیران کی خدمات کا صلہ بال بچوں سے ملتا ہے۔ وہ اپنے پھلے ہوئے ہوئے پیڑ کا تروتازہ ثمر حاصل کرتی ہے۔ اور جو لینے وقت میں خدمت سے گریز کرکے خود غرضانہ آزاد زندگی بسر کرنے کی عادی ہیں۔ ان کو عہد خزاں کے دور میں کوئی بھی بدلہ چکانے والا میسر نہیں آتا یعنی ان کے حسن خدمات سے کوئی سبق حاصل کیا ہوا رہتا نہیں کہ جب انکا موقع آتا ہے تو کوئی اس سے نقلی سلوک بھی کرے۔ پس وہ خدمت کو ترستی پھرتی اور اذیتیں اٹھاتی دنیا میں ایک بے معنی زندگی بسر کرتی ہیں۔ کبھی کوان سے ہمدردی پاکر دکھلانا۔

ورزش جسمانی

(لفٹننٹ کرنل ڈاکٹر محمد اشرف الحق مرحوم)

تمام مختلف قسم کی ورزشوں میں ایک خاص اور اہم بات ہے۔ وہ یہ کہ ان سے عضلات میں سکیڑ پیدا ہو جاتی ہے۔ عضلات کے سکڑنے سے ان میں خون بکثرت پہونچنے لگتا ہے۔ اور جبکہ شریانون کے ذریعہ عضلات میں خون خوب آنے لگتا ہے۔ تو آکسیجن اور حرارت زیادہ پیدا ہونے لگتی ہے۔ جس کی وجہ سے آکسیجنی تصرف کے عمل میں بہت بڑی ترقی ہو جاتی ہے۔

جب عضلات میں سکیڑ پیدا ہوتی ہے۔ تو اعصاب میں ہیجان پیدا ہوتا ہے۔ اور ان ہی کے ہاتھوں میں حرکتی عصبی نظام کی لگام ہوتی ہے ان اعصاب کے ہیجان میں آجانے کی وجہ سے اندرونی اعضاء کی شرائین پر بھی اعصاب کے سکڑنے کا اچھا اثر ہوتا ہے۔ اور جسم کے بالائی حصہ یعنی جلد کو خون اچھی مقدار میں ملنے لگتا ہے۔ جلد کی باریک عروق بھی پھول جاتی ہیں اور اس طرح پسینہ والے غددوں کو خون اچھی طرح مل جاتا ہے۔ یہ غدد بھی پانی زیادہ خارج کرتے ہیں جو پسینہ کی شکل اختیار کر لیتا ہے۔ پس جس ورزش سے جسم پر کچھ زور پڑتا ہو وہ اچھی طرح پسینہ نکال دیتی ہے جس کے ذریعہ سے ہم وہ فوائد حاصل کر سکتے ہیں۔ جس کا گردوں اور جلد کی صفائی کے بعد امکان ہے۔

ان ورزشوں میں اصلی چیز یہ ہے کہ جسم کی سطح پر گردش کرنیوالا خون کثرت سے آجاتا ہے اور اس صورت سے اندرونی اعضاء میں جو جماؤ اور انقباض پیدا ہو جاتا ہے۔ وہ کم یا زائل ہو جاتا ہے اعضاء میں سے گردوں کو بھی فائدہ پہونچتا ہے۔ لیکن جب گردوں پر ورم ہو تو ہر قسم کی ورزش سے پرہیز کرنا چاہئیے۔ اس کے علاوہ دل کو بھی فائدہ پہونچتا ہے۔ بشرطیکہ ورزش متوسط درجہ پر کی جائے۔ خاصکر ان لوگوں کو جو قلب کے امراض میں مبتلا ہیں وہ ورزشیں زیادہ مفید ہونگی جو سوئیڈش جمناسٹک کے طرز پر ہوں۔

سوئیڈش جمناسٹک سے بہت سے ایسے مریضوں کی زندگی بڑھ گئی ہے جو امراض کہنہ میں مبتلا رہا کرتے تھے۔

مالش میں اصلی چیز عضلات کو اچھی طرح دبانا ہے اور اس طریقہ سے ہم ایک مصنوعی اجتماع خون پیدا کر لیتے ہیں۔

مالش کے ذریعہ سے ہم قلب کے فعل کیلئے بہت سی سہولتیں بہم پہونچا سکتے ہیں۔ کیونکہ مالش سے خون کی لہریں جو دل سے آتی ہیں وہ آسانی سے بالائی چھوٹی شریانوں میں سے ہو کر گذر جاتی ہیں۔ اور یہ شریانیں خون کی کسی قسم کی رکاوٹ نہیں پیدا ہونے دیتیں۔

ہم مختلف مالش کی حرکتوں خصوصاً لہری مالش سے قلب کو بہت فائدہ پہونچا سکتے ہیں جسم کی سطح کو دبانے۔ رگڑنے اور مالش کرنے سے اور ہاتھوں اور پیر کو آہستہ آہستہ حرکت دینے سے بھی بہت سے قلب کے مریضوں کو اچھا کیا گیا ہے اور ان کو قبل از وقت موت سے بچا لیا گیا ہے اس قسم کے علاج کا فائدہ اور بھی مکمل ہو جاتا ہے اگر اس کے ساتھ ساتھ کاربونک ایسڈ کا غسل بھی شریک کر لیا جائے۔

صلابت شریانی قلب کے بڑھ جانے اور دیگر امراض قلبی کی ہلکی صورتوں میں ناہیم کے طریقہ علاج سے بہت فائدہ پہونچتا ہے۔

مالش گٹھیا اور مٹاپے کی حالت میں بہت مفید ہوتی ہے۔ اور ذیابیطس میں بھی اچھے اثرات مترتب ہوتے ہیں۔

سوئیڈش ورزشیں صرف آزادانہ جمناسٹک ہی سے نہیں حاصل ہو سکتیں بلکہ بعض مشینوں کے ذریعہ سے بھی کی جا سکتی ہیں۔ جیسے کہ سٹاکھام کے ڈاکٹر زانڈر نے ایجاد کی ہیں۔

مختلف قسم کے کھیل جسم کو زیادہ قوت پہونچانے والے ہوتے ہیں۔ چاہے وہ فٹ بال ہو یا ٹینس یا گالف یا کشتی یا سائکل چلانا بہرحال مقصد سب کا یہ ہوتا ہے کہ پسینہ اچھی طرح نکل جائے اور اس طرح آکسیجنی تصرف کا عمل تیز ہو جائے جس کی وجہ سے ہم مٹاپے کی روک تھام اور اس کا علاج کر سکتے ہیں اور ساتھ ساتھ یہ فائدہ بھی ہوتا ہے کہ تمام فضلات اچھی طرح سے جلکر فنا ہو جاتے ہیں۔ اگر مذکورہ بالا کھیلوں سے تھکاوٹ زیادہ نہ ہو تو عصبی کمزوری اور بے خوابی کو بھی بہت فائدہ پہونچ سکتا ہے۔ مذکورہ بالا ورزشوں سے اعصاب الاحشاء میں ہیجان پیدا ہوتا ہے جس کی وجہ سے دوران خون تیز ہو جاتا ہے۔ اور شرائین اور عروق میں خون کثرت سے زیادہ قوت کے ساتھ دوڑنے لگتا ہے۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ شرائین اور عروق پھول جاتی ہیں۔ اگر یہ صورت کثرت سے واقع ہوتی رہے تو اس کا فطری نتیجہ یہ ہے کہ عروق کی لچک ضائع ہو جائیگی جس کی وجہ سے ان کی قوت کم ہو جائیگی اور صلابت شریانی کا مرض ظہور پذیر ہو جائیگا۔

جب ہمارے جسم کو مسلسل اعصابی محنت سے سابقہ پڑے گا تو دل کے داہنے پہلو میں خون جمع ہو جائیگا۔ اور چونکہ داہنا خانہ اپنے آپ کو اس خون سے خالی کرنے کے قابل نہیں ہوتا اس لیے اکثر قلت نفس کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔ اور کبھی کبھی موت بھی واقع ہو جاتی ہے۔

بڑی عمر کے آدمیوں کے لئے ورزشی کھیل بہت ہی نقصان دہ ہیں کیونکہ ان کی شریانوں میں لچک مفقود ہوتی ہے اور زیادہ سخت ہوتی ہیں اور سخت ہونے کی وجہ سے فی الفور پھیل نہیں سکتیں۔ ایسی صورتوں میں زیادہ مشقت خطرناک طور سے خطرناک نتائج پیدا کر سکتی ہے۔

سب سے بہتر قسم کی ورزش پیدل چلنا، قدمی اور تھوڑا تھوڑا پہاڑ وغیرہ پر چڑھنا ہے۔

گھوڑے کی سواری میں جسم خوب اچھی طرح متوازن طریقہ پر حرکت کرتا ہے اور ایک خاص قسم کی سواری جس کو "دلکی" کہتے ہیں اور جس میں انسان کا جسم مقررہ وقفوں کے ساتھ اٹھتا بیٹھتا ہے۔ پسینہ کے لئے مفید ہوتی ہے اور اس سے خون کا دوران پیٹ کے اعضا اور رانوں اور پنڈلیوں میں خوب اچھی طرح ہو جاتا ہے ہمارے نزدیک گھوڑے کی سواری بہترین قسم کی ورزشوں میں سے ہے

بقیہ صفحہ ۲۶ پر

پیدل چلنا

پرندے کی طرح آزاد اور پر کے مانند ہلکا
وہ ایسی مثالیں ہیں جو کسی کے متعلق بیان کی جائیں تو اس کے تندرست اور طاقتور ہونے کی شہادت دیتی ہیں۔ اپنے بچپن پر نظر دوڑائیے، جب موسم گرما کی تمازت سے ننگے پاؤں پھرنے میں فرحت ہوتی تھی، جب کیچڑ، دلدل یا بارش کے پانی میں جوتا اتار کر بھاگتے پھرنے میں مزا آتا تھا، جب شبنم سے تر گھاس ہمارے ننگے پاؤں کو ٹھنڈک پہنچاتی تھی، ایسی ٹھنڈک جو ٹانگوں سے ہوتی ہوئی دل و جگر کو سیراب کرتی آنکھوں کے اندر جگہ پاتی تھی۔ واقعی وہی دن تھے زندگی اور زندہ دلی کے، ابھی ہم نے پاؤں کو جکڑنا شروع نہیں کیا تھا، پاؤں کو خوبصورت بنانے کے لئے کرنگا ہیں اور چپلوں کی ضرورت محسوس نہ ہوتی تھی اور ہم فیشن کے دلدادہ نہ تھے۔ در اصل ہم نے فیشن اسٹائل جوتوں کے طفیل اتنی قوت اور پائیداری ضائع کی ہے جس کا اندازہ نہیں ہوسکتا، قدرت نے پاؤں کی ساخت میں ایسی خوبیاں پیدا کی ہیں کہ جسم کا بوجھ برداشت کرنے کی قوت جسم کے اس چھوٹے سے حصے میں کمال ہو بڑا سے بھر دی ہے، لیکن جوتے کے انتخاب نے اس کی اس اہلیت میں خامی پیدا کر دی ہے۔ جس کا اثر بسا اوقات دماغ تک پہنچتا ہے۔

جوتے کی قید

ہر شخص کی دلی آرزو یہی ہوتی ہے کہ آزاد اور مسرور رہے زندگی کی وہ مسرتیں جو اس آرزو کو پیدا کرتی ہیں اچھلنے کودنے اور جوانی کی پر جوش پھرتی ہی میں پنہاں ہیں جواں رہنے کے لئے آپ کو چاہیئے کہ جوانوں کے سے کام کریں۔ اور آزادی سے چلا پھرا کریں۔ آپ کا جوتا ایسا ہونا چاہیئے جس میں پاؤں جکڑے ہوئے نہ ہوں، اور آپ آسانی کے ساتھ چل پھر سکیں دوکاندار کے اس دھوکے میں نہ آئیے کہ بعد میں جوتا کھل جائیگا بلکہ ہمیشہ ایسے کھلے ہوئے جوتے لیجئے جن کو پہلی مرتبہ پہن کر آپ کے پاؤں راحت محسوس کریں۔
پیدل چلنا صحت کے لئے بہت مفید ہے

پیدل چلنے میں جسم کے تقریباً تمام عضلات اور تمام جوڑوں کی ایک متوازن حرکت ہوتی ہے جس سے نظام بدن کو بدن میں رکے ہوئے فضلات کو دفع کرنے اور نئی روح پیدا کرنے میں گرانقدر امداد حاصل ہوتی ہے۔ پیدل چلنا تمام ورزشوں میں بہترین ورزش ہے۔ یہ دل، دماغ، اعصاب اور پھیپھڑوں کو طاقت بخشتی ہے، حوصلہ اور قوت برداشت کو بڑھاتی ہے۔ اور صحت کی حفاظت کر کے جوانی کے پر بہار ایام میں اضافہ کرتی ہے۔ بچپن میں آپ کے زیادہ خوش و خرم رہنے کا ایک راز یہ بھی تھا کہ آپ زیادہ آزادی سے چلتے پھرتے تھے۔ عمر کے جس حصے میں بھی چاہیں آپ پھر اس کا تجربہ کر سکتے ہیں بشرطیکہ آپ ایسے جوتے پہنے ہوئے ہوں جس میں آپ کے پاؤں اتنے ہی آزاد ہوں جتنے ننگے ہونے کی حالت میں ہو سکتے ہیں۔

پیدل چلنے کا آرٹ

یوں تو سمجھا جاتا ہے کہ ہم بچپن ہی میں چلنا پھرنا سیکھ لیتے ہیں، مگر درحقیقت پیدل چلنا بھی ایک آرٹ ہے۔ اور بیس میں سے شاید بمشکل ایک شخص مل سکے جو اس آرٹ سے واقف ہو اور اچھی طرح چلنا جانتا ہو۔ فرض کیجئے کہ آپ ٹھیک ایسے بڑے کمرے میں چلنے پھرنے پر مجبور ہوں جس میں متعدد اشخاص آپ کی ہر نقل و حرکت کا مطالعہ کرتے بیٹھے ہوں تو کیا آپ ایسے موقعہ پر فخر کے ساتھ یہ محسوس کر سکتے ہیں کہ آپ کی چال میں کوئی عیب نہیں ہے؟ پبلک پلیٹ فارم پر اکثر ایسے مقرر نظر آتے ہیں کہ جب تک وہ کھڑے رہتے ہیں اور ان کے الفاظ بھی سننے والوں کے دل میں اترتے جاتے ہیں۔ لیکن جونہی چلنا پھرنا شروع کر دیتے ہیں۔ مضحکہ انگیز بن جاتے ہیں اور ان کی تقریر کا اثر بھی زائل ہو جاتا ہے۔

ہم سڑک پر نکلکر چلنے والوں پر نگاہ ڈالیں تو ہمیں بہت جلد معلوم ہو جائیگا کہ لوگوں میں چلنے کا آرٹ کس قدر مفقود ہے اور اچھے چلنے والے کتنے کم ہیں۔ قدرتی انداز سے چلنا پھرنا جسم کے تقریباً ہر عضو کے ہم آہنگ اور یکساں کام کرنے کا طالب ہے۔ ایک اچھا چلنے والا اپنے پورے جسم کے ساتھ چلتا ہے نہ کہ اس طرح ہلتے جلتے یا اکڑتے اکڑاتے گویا ہر ہڈی ایک دوسرے سے الگ جنبش کر رہی ہے پیدل چلنے میں نہ صرف پاؤں بلکہ دھڑ، گردن اور ہاتھ کے عضلات کو بھی فطری طریقہ پر حرکت دینی چاہیئے۔ تاکہ پورا جسم متوازن طور پر جنبش میں رہے وہ لوگ جو صرف ٹانگوں سے چلتے ہیں اور دھڑ اور جسم کے بالائی حصے کو اکڑا کر رکھتے ہیں وہ دوسروں کو اپنے کٹھ پتلی ہونے کا احساس دلاتے ہیں۔

صحیح طرز خرام

صحت و تندرستی کی چال یہ ہے کہ ہر قدم کو قوت سے اٹھایا جائے۔ اس طرح کہ سر سیدھا ہو، سینہ ابھرا ہوا ہو ہاتھوں کو آزادی سے ہلایا جائے۔ مگر اس میں مبالغہ کو دخل نہ ہو، ہاتھوں کی حرکت۔ لا بنے لا بنے سیدھے جھٹکوں کی شکل میں ہو، ایسے چلنے والے بہت نظر آتے ہیں۔ جو سر کو جھکا کر، گھٹنوں کو خم دے کر کمزوری، سستی، بے عملی اور خوف و خطر کے انداز میں چلتے ہیں، ایسی چال معنوں میں ذہن اور کردار کی کمزوری پر دلالت کرتی ہے۔

صحت بخش ورزش کے طور پر فی گھنٹہ تین چار میل کی رفتار سے چلنا چاہیئے۔ سر کو امکانی حد تک بلند رکھنا چاہیئے۔ یعنی چلنے والے کو تنا ہوا رہنا چاہیئے۔ اور اس بات کا خیال رکھنا چاہیئے کہ جسم متوازن حالت میں رہے اتنا نہ اکڑو کہ سر پیچھے چلا جائے اور ٹھوڑی کو آگے کی جانب بھی نہ جھکاؤ سر کی وضعیت ایسی ہونی چاہیئے کہ کان کے نیچے کی طرف سے نکلا ہوا عمودی خط پیر کے عمودی حصے یا نیچے کے درمیانی نقطے تک سیدھا چلا جائے، سینہ سامنے کی جانب اچھی طرح ابھرا ہوا اور سر بت کو پیچھے روک رکھنا چاہیئے

گاندھی جی:۔ کہتے ہیں کہ سب سے اعلیٰ ورزش ایک رضاکار کیلئے پیدل چلنا ہے اسکو ورزش کی ملکہ کہتے ہیں پیدل چلنے سے جسم کے ہر ایک حصہ میں خون تیزی سے دورہ کرتا ہے ہر ایک عضو میں ہلچل پیدا ہوتی ہے تمام جسم حرکت کرتا ہے باہر کی کھلی ہوا ملتی ہے جو بصورت نظارہ کا لطف بھی حاصل ہوتا ہے بہرحال مقررہ گلیوں میں پھرنا کافی نہیں بلکہ کھیتوں اور جنگلوں میں گھومنا چاہیئے

"زندگی حرکت کا اور حرکت صحت و تندرستی کا نام ہے"

ہماری جسمانی تربیت

صحت یا تندرستی سے مراد جسم کی ایک ایسی حالت ہوتی ہے جس میں اس کے اندر قوت برداشت اور مدافعت مرض کی صلاحیت پورے طور پر موجود ہو، اسی صلاحیت کے کامل اور ناقص ہونے پر اس کا فیصلہ منحصر ہے کہ صحت کامل ہے یا ناقص جسم کی قوت برداشت اور مدافعت مرض کی استعداد کا دارومدار اس امر پر ہے کہ جسم کے مختلف اعضا کس حد تک محفوظ ہیں، اور ان کے افعال میں کہاں تک اعتدال پایا جاتا ہے۔ کوئی شخص اس وقت تک تندرست نہیں کہا جاسکتا جب تک اس کے تمام اعضا ایسے طاقتور نہ ہوں کہ وہ اپنے وظائف قابل اطمینان حد تک سرگرمی کے ساتھ انجام دے سکیں نہ صرف طبعی عمر تک زندہ رہنے کے لئے بلکہ زندگی کا صحیح لطف اٹھانے کے لئے بھی اعلیٰ صحت کا مالک ہونا ضروری ہے۔ مگر اعلیٰ صحت کا مطلب صرف یہی نہیں ہے کہ جسم مضبوط ہو، بلکہ اس کے ساتھ یہ بھی ضروری ہے کہ جسم کا حاکم یعنی دماغ یا ذہن بھی طاقتور ہو۔ صحیح معنوں میں تندرست وہی شخص کہلا سکتا ہے جس کے بدن میں سیرِ الطبیعت میں استقلال اور دماغ میں ہر مسئلہ کو یکسوئی کے ساتھ سوچنے اور سمجھنے کی صلاحیت موجود ہو۔ اس کی قوت کارکردگی اچھی ہو، اور اپنے کام سلیقے کے ساتھ انجام دے سکتا ہو۔ غرضیکہ تندرست کہلانے کے لئے جسم اور دماغ دونوں کا درست حالت میں ہونا اور دونوں میں ہم آہنگی کا پایا جانا ضروری ہے اور جسمانی تربیت سے نہ صرف جسم کی بلکہ اس کے ساتھ دماغ کی بھی اصلاح ہوتی ہے اور زندگی کے ظاہری اور باطنی دونوں پہلو تندرست اور توانا ہو جاتے ہیں۔

بدنی افعال کی تنظیم

ایک مشہور مقولہ ہے کہ زندگی حرکت کا نام ہے اور حرکت درحقیقت صحت و تندرستی کا دوسرا نام ہے، اس لئے صحت اور زندگی کے ساتھ حرکت کا پایا جانا لازمی ہے حرکت ہی کو ہم دوسرے الفاظ میں عمل کہتے ہیں۔ یا جسم اور دماغ کے افعال سے تعبیر کرتے ہیں، اور انھیں افعال کو منظم کرنے کی کوشش کا نام ریاضت یا "ورزش" ہے۔ ہم اپنے جسم کو ورزش کا یعنی منظم افعال کا عادی بنا دیں تو اس سے ہمارے جسم اور ذہن کی صحیح تربیت ہوتی ہے، انسان عادت کا بندہ ہے ہم اپنے اندر جیسی عادت ڈالیں، اسی کے مطابق اپنے کو انسانیت کے اعلیٰ نمونے میں ڈھال سکتے ہیں۔ یا اپنے کو ذلت اور تسفل میں دھکیل سکتے ہیں۔

ہم میں سے ہر شخص کی دلی آرزو یہی ہوتی ہے کہ ہمارے جسم اور ذہن کی صحیح تربیت ہو اور ہماری زندگی ہر پہلو سے کامیاب ہو۔ مگر اس آرزو کا پورا ہونا یا نہ ہونا صرف ہمارے عادات پر منحصر ہے۔ "عادت" نام ہے اس صلاحیت کا جس کی وجہ سے ہم کسی کام کو آسانی کے ساتھ انجام دے سکتے ہیں۔ ذہنی اور جسمانی ترقی کا معیار بھی یہی ہے کہ ہمارا دماغ اور ہمارا جسم اپنے لئے اور دوسروں کے لئے کس حد تک مفید صلاحیتوں کا عادی ہے۔ اس قسم کی مفید صلاحیتیں انسان کو اسی وقت حاصل ہو سکتی ہیں جب جسم اور دماغ کی ایک لمبے عرصہ تک تربیت کی جائے اور جسم کو منظم حرکات اور ذہن کو مرتب خیالات کا عادی بنایا جائے۔

جسمانی تربیت کا باطنی پہلو

جسم اور دماغ دونوں میں سے صرف ایک کی ترقی سے اعلیٰ درجے کی صحت حاصل نہیں ہو سکتی، اور دونوں کی صحیح تربیت کے بغیر انسان کی تخلیق کا منشا پورا نہیں ہو سکتا۔ ذہن کتنا ہی ترقی یافتہ کیوں نہ ہو، اگر جسم کمزور ہے تو وہ ذہن کی سوچی ہوئی مفید باتوں کو عملی جامہ نہیں پہنا سکتا۔ اور دماغ کی تمام صلاحیتیں رائیگاں جاتی ہیں۔ اسی طرح اگر جسم طاقتور ہے، لیکن دماغ تربیت یافتہ نہیں تو جسم سے مناسب کام نہیں لے سکتا، اور جسم بھی آخر کار ناکارہ ہو جاتا ہے، صحت کے تحفظ و ترقی اور انسانی تکمیل میں ذہن اور جسم دونوں کا اس قدر دخل ہے کہ ایک کو دوسرے سے جدا کر کے کسی کمال کے حاصل ہونے کا تصور نہیں کیا جا سکتا، اور صحت انسان کا پہلا اور بنیادی کمال ہے کہ اگر یہ حاصل نہ ہو تو دوسرا کوئی کمال حاصل نہیں ہو سکتا۔

صحت کے تین ارکان ہیں — مضبوط جسم، منظم دماغ، اور مطمئن نفس۔ اگر کسی شخص کو یہ تینوں باتیں حاصل ہیں تو وہ یقیناً صحت ور اور تندرست ہے، مگر ان میں سے کوئی پہلو کمزور ہے تو اسے کامل صحت ہرگز حاصل نہیں ہے۔ جسمانی تربیت سے صرف جسم ہی ترقی نہیں کرتا بلکہ اس سے انسان کا باطنی پہلو بھی ترقی کے اعلیٰ مدارج طے کرتا ہے۔ جب ہم اپنے جسم کے مختلف اعضا کی حرکتوں کو منظم کر کے ورزش کے نام سے انھیں دہراتے ہیں تو ہم صرف جسم ہی کو ان مخصوص حرکات کا عادی نہیں بناتے، بلکہ اس سے ہماری قوت و تمیز و فیصلہ قوت ارادی، قوت برداشت، یکسوئی، استقلال، غرضیکہ ہماری تمام دماغی قوتوں کی بھی تربیت ہوتی ہے، ورزش کو اگر شوقیہ کاموں میں سے سمجھ لیا جائے اور اس کو محض تفریح کے طور پر بھی جاری رکھا جائے تو اس سے حیرت انگیز نتائج حاصل ہوتے ہیں۔ بہت سے لوگ وقت کی کمی کی شکایت کرتے ہیں، مگر کمی درحقیقت جذبے اور ارادے کی ہوتی ہے، ورزش شروع کرنے اور اسے جاری رکھنے میں چند روز تک اپنے ارادہ کو سرگرم رکھنا واقعی مشکل کام ہے، لیکن ورزش ایک ایسی پابندی ہے جس کے خوشگوار نتائج بہت جلد سامنے آجاتے ہیں۔ چند روز میں اس سے لطف آنے لگتا ہے تو یہ شوقیہ مشغلہ بن جاتی ہے۔ پھر اس کا کوئی بار محسوس نہیں ہوتا، اُن غریب مزدوروں کے سوا جنھیں روزانہ نو، دس گھنٹے جسمانی مشقت کے کام کرنے پڑتے ہیں، باقی تمام لوگوں کے پاس صبح اور شام کو اتنا وقت ضرور ہوتا ہے کہ وہ تھوڑی سی بھی ورزش یا سیر کر سکیں۔ اس کے لئے صرف احساس کی بیداری اور ارادے کی پختگی کی ضرورت ہے، عام طور پر مصروفیت اور کام کی زیادتی کا عذر بھی جسم اور دماغ کی صحیح تربیت نہ ہونے کا نتیجہ ہوتا ہے۔ ورنہ کوئی بھی اپنے کام کا اتنا غلام نہیں کہ رات بھر کے آرام کے بعد صبح کو اور دن بھر کی مصروفیت



دی فاین ہوزیری ملز لمیٹڈ حیدرآباد دکن
ALLIED
PUBLICITY
HYD.



کی علمبردار ہے اس نے ملک کو ذہنی اور مادی ترقیوں سے مالامال کرنیکا نظام نامہ کامیاب طریقہ پر چلایا ہے اس وقت تک آئیل پینٹ،
وارنش، سفیدہ، السی کا تیل وغیرہ کی صنعت میں نمایاں کامیابی حاصل کرنیکے بعد اب وہ

دی رحیم آباد گلاس فیکٹری

قائم کی ہے جس کی کانچ کی مصنوعات، کٹ گلاس، بوتل، مرتبان، جگ، گلاس، شیشیاں وغیرہ ملک بھر میں اپنا جواب نہیں رکھتیں

دی حیدرآباد نیشنل انڈسٹریز لمیٹڈ

شاہ راہ عثمانی۔ اسٹاک ایکسچینج بلڈنگ حیدرآباد دکن — کارخانہ سنگم پلی رحیم آباد

الائیڈ

سے بعد شام کو چند منٹ ہلکی سی ورزش یا چہل قدمی میں صرف نہ کر سکے۔

صحت اور قوت کا وسیلہ

اگر اعتدال کے ساتھ کوشش کی جائے تو ورزش اور جسمانی تربیت سے نہ صرف جسم کے اندر تنا درستی پیدا کی جا سکتی ہے بلکہ ذہن کی بھی کایا پلٹ سکتی ہے۔ قوت ایک بیش بہا دولت ہے اور اعلیٰ صحت کافی قوت کے بغیر حاصل نہیں ہو سکتی، اس لئے صرف بقائے قوت پر قناعت کر لینے کے بجائے ہم میں مزید قوت کے حصول کا شوق اور جذبہ ہونا چاہئے۔ زندگی کوئی قابل نفرت چیز نہیں، مگر یہ قابل قدر بھی اسی وقت ہوتی ہے جب صحیح معنوں میں زندگی ہو۔ زندگی کی تمام خوبیاں صحت اور قوت ہی پر منحصر ہے۔ صحت کو ترقی دینے، اور قوت کو قائم رکھنے کا واحد ذریعہ جسمانی تربیت ہے۔ روزانہ صرف پندرہ منٹ یا اس سے بھی کم جسمانی ورزش پر صرف کیجئے۔ اس کو اہم فریضہ کے طور پر بلاناغہ انجام دیجئے، اپنے ذہن کو فاسد خیالات سے پاک رکھنے کی مشق کیجئے۔ صرف ایک مہینے کی تربیت کے بعد آپ اپنے کو بدلا ہوا پائیں گے اور اپنے اندر ایک نیا ولولہ، ایک حوصلہ افزا قوت اور فرحت بخش سکون محسوس کریں گے۔ تین مہینے تک باقاعدہ ورزش جاری رکھنے کے بعد اسکی ضرورت نہیں رہ جائیگی کہ آپ کو جسمانی تربیت کی خوبیاں شمار کرائی جائیں۔

جسمانی تربیت کے لئے عمر کی کوئی قید نہیں، پابندی اور باقاعدگی کے ساتھ ورزش کی جائے تو یہ زندگی کی ہر منزل میں صحت کی حفاظت اور قوت کی ترقی کا بہترین ذریعہ ثابت ہوتی ہے جسمانی تربیت کے بہت سے طریقے ہیں، ان میں سے کسی طریقہ کو اختیار کرتے ہوئے اس اصول کو ذہن نشین رکھنا چاہئے کہ جو لوگ ایسے پیشوں میں لگے ہوئے ہیں جن کا تعلق زیادہ تر جسمانی محنت سے ہے اُن کی ورزش ایسی ہونی چاہئے کہ اس میں ذہن کا بھی استعمال ہو اور کام کے دوران میں جو اعضا بے کار رہتے ہیں ان میں تحریک پیدا ہوتی رہے۔ اس کے برخلاف جو لوگ تمام دن ذہنی کاموں میں مصروف رہتے ہیں، اُن کے لئے ایسی ورزش مناسب ہوتی ہے، جس سے دماغ کو آرام و سکون حاصل ہو۔

چند سادہ ورزشیں

ذیل میں چند ایسی سادہ ورزشوں کے طریقے لکھے جاتے ہیں جو دوران خون کو درست کرتی ہیں، اور بدن کی عام اصلاح کر کے صحت اور قوت میں اضافہ کر دیتی ہیں، ان سے دماغ اور اعصاب کو بھی تقویت حاصل ہوتی ہے، لیکن وہ کام جس کو عمدہ طریقے سے انجام دیا جائے، کچھ وقت چاہتا ہے، اس لئے ان ورزشوں کو اوران سے پورا فائدہ حاصل کرنے کے لئے پختہ ارادہ اور چند روز صبر و استقلال کے ساتھ ان کو جاری رکھنے کی ضرورت ہے۔

(۱)

(ا) بالکل سیدھے کھڑے ہو جاؤ۔ (ب) گہرے سانس لو۔ (ج) سانس آہستہ آہستہ اندر کھینچو اور پھر اسی طرح باہر پھینکو۔

(۲)

(ا) سیدھے کھڑے ہو کر دونوں بازو بالکل سیدھے سر سے اوپر اٹھاؤ۔ (ب) اسی حالت میں اس طرح جھکو کہ سر، بازو اور گھٹنے ایک سیدھ میں ہوں اور ہاتھ کی انگلیوں کے سرے پاؤں کی انگلیوں کو چھو رہے ہوں۔ (ج) پھر آہستہ آہستہ پہلی حالت پر واپس آؤ۔

(۳)

(ا) فرش پر بیٹھ کر پاؤں آگے پھیلا دو لیکن دونوں پاؤں ملے رہیں۔ اور ہاتھوں کو پیچھے کی جانب زمین پر ٹیک دو۔ (ب) جسم کے درمیانی حصہ کو جتنا اونچا اٹھا سکتے ہو، اوپر اٹھاؤ، اور اسی دوران میں سانس اندر کھینچو اور سر کو پیچھے کی جانب جھکاؤ۔ (ج) پھر سانس باہر پھینکتے ہوئے پہلی حالت پر واپس آ جاؤ۔

(۴)

(ا) زمین پر پیٹھ کے بل سیدھے لیٹ کر گھٹنے کھڑے کر دو، ٹخنے سرین کے قریب ہوں اور بازو سینہ پر صلیبی شکل میں ہوں۔ (ب) اس کے بعد سر کو جتنا اوپر اٹھا سکتے ہو اٹھاؤ اور اسی دوران میں سانس اندر کھینچو۔ (ج) پھر پہلی حالت پر واپس آؤ۔ اور سانس باہر پھینکو۔

(۵)

(ا) زمین پر لیٹ کر بازو کو سر سے اوپر اٹھاؤ (ب) اب ایڑیاں اٹھائے بغیر بیٹھنے کی وضع اختیار کرو۔ (ج) اور گھٹنوں کو بالکل سیدھا رکھتے ہوئے ایک ہی حرکت کے ساتھ آگے جھکو اور پاؤں کی انگلیوں کو چھوؤ۔

(۶)

(ا) زمین پر لیٹ کر بازوؤں کو دونوں طرف پھیلا دو۔ (ب) اسی حالت میں ٹانگوں کو بالکل سیدھا رکھ کر اوپر کو اٹھاؤ (ج) پھر ان کو آہستہ آہستہ نیچے لاؤ۔

(۷)

(ا) بالکل سیدھے کھڑے ہو کر سر کو آگے جھکاؤ اور دونوں ہاتھوں کی انگلیاں ایک دوسرے میں سے گزار کر سر کے پیچھے رکھو۔ (ب) اب سر کو آہستہ آہستہ پیچھے کی جانب جھکاؤ لیکن ہاتھ کا دباؤ سر کی حرکت کے مخالف جانب رہے۔ (ج) جب سر اپنی حرکت کو پورا کرلے تو انگلیاں پہلی حالت کی طرح ٹھوڑی کے نیچے رکھ دو اور سر کو آگے کی جانب جھکاؤ، مگر انگلیوں کا دباؤ اس کے خلاف جانب ہو — یہ ورزش سر کے چاروں طرف سے کی جا سکتی ہے، اس سے گردن کے عضلات کی بہت اچھی ریاضت ہو جاتی ہے۔

مبادی صحت کی پابندی

یہ ورزشیں ہر مرد اور عورت کے لئے مناسب اور مفید ہیں، ان اپنے روزانہ معمولات میں داخل کر لینے سے ضعف معدہ، قبض، موٹاپا، اور دوران خون کی خرابی، اعضائے تنفس کی کمزوری، اور ذہنی پریشانی دور ہو جاتی ہے لیکن کسی ورزش سے حقیقی فائدہ حاصل کرنے کے لئے اس کے ساتھ صحت کے حسب ذیل ضوابط کی بھی حتی الامکان پابندی کرنی چاہئے۔

(۱) کھانے میں ہمیشہ جسم کی ضروریات کا خیال رکھئے ایسی خوراک استعمال کیجئے جس میں غذائیت زیادہ ہو مگر سبزی، تازہ پھل اور دودھ کو نہ بھولئے۔ بھوک سے زیادہ ہرگز نہ کھائیے اور ہر لقمہ کو خوب چبا کر کھائیے۔

(۲) جسم، لباس اور مکان کو صاف ستھرا رکھئے روزانہ ٹھنڈا غسل اور ہر ہفتہ میں ایک بار گرم غسل ضرور کیجئے اور قضائے حاجت میں بے قاعدگی نہ ہونے دیجئے۔

بقیہ صفحہ ۲۲ پر

"اجتماعی تحریک کے مستقبل کا تمام تر انحصار تحریک رضاکاران پر ہے"

مجلس اتحاد المسلمین کا رضاکارانہ نظام

(مولوی محمد یامین زبیری صاحب معتمد ملکی مجلس)

ہر جماعت بالخصوص کسی سیاسی جماعت میں رضاکارانہ نظام کو بہت اہمیت حاصل ہوتی ہے رضاکار اپنی قوم وملت کا ایک ایسا سپاہی ہوتا ہے جو نہ صرف جلسوں اور جلوسوں کی زینت یا پیرہ بندی کے کام آتا بلکہ جس کی ساری صلاحیت قوم وملت کی ہر خدمت کے لیے وقف ہوتی اور جو بالآخر قوم وملت کا رہبر اور قائد بن سکتا ہے میں ہمیشہ رضاکارانہ تنظیم میں اس ذہنیت کا مخالف رہا ہوں کہ اس کو صرف ہمارے جلسوں اور اجتماعات کی زینت بنا دیا جائے اور اس کی صلاحیت صرف کسی موقتی ضرورت پر استعمال کی جائے غالباً یہی وجہ ہے کہ مجلس اتحاد المسلمین کی رضاکارانہ تنظیم ابھی تک بہت زیادہ قوی نہ ہوسکی ابتداءً ملکی مجلس کی اس اہم تنظیم کو جمعیت حزب اللہ کے نام سے آغاز کیا گیا لیکن وہ ایک فتنہ بنکر ختم ہوگئی اس کے بعد ایک مستقل شعبہ کی حیثیت سے اس تنظیم کو ایک مجلس رضاکاران کے تفویض کیا گیا تقریباً دو سال مجلس کام کرتی رہی لیکن اس کو بھی ایسے مواقع حاصل نہ ہوسکے کہ رضاکارانہ نظام کو بہتر بنایا جائے۔ ملکی مجلس کے اجلاس عاملہ منعقدہ ۹ تا ۱۲ شہریور ۱۳۵۱ف نے ممالک محروسہ میں تنظیم رضاکاران کو زیادہ قوی اور وسیع کرنے کے لیے حسب تحریک مولوی سید محمد احسن صاحب ایڈوکیٹ رکن عاملہ (جو اس وقت افسر اعلیٰ تھے) دو نائب افسر اعلیٰ کی خدمات کا نام [illegible] مولوی سید محمد قاسم رضوی صاحب وکیل لاتور اور مولوی عبدالعلیم صاحب وکیل ورنگل کو بحیثیت نائب منتخب کیا ان کو تفویض [illegible] کے بھی اختیارات دیئے گئے جو اس حیثیت سے علاوہ رضاکارانہ تنظیم کے جنگ سے پیدا شدہ صورت حالات کے متعلق شہر [illegible] حفاظتی تدابیر کا انتظام کریں اس کمیٹی کے معتمد [illegible] مقرر کیے گئے۔

۱۳۶۳ھ میں اس شعبہ کا کام خود حضرت قائد ملتؒ نے اپنے ذمہ لے لیا تھا چنانچہ حضرت قائد ملت نے اپنی کابینہ کا اعلان کرتے ہوئے فرمایا تھا کہ تعہدیات رضاکاران راست میری نگرانی میں رہے گا۔ مولوی عبدالعلیم صاحب (ورنگل) اور مولوی قاسم رضوی صاحب (لاتور) تنظیم رضاکاران میں میری مدد کریں گے علی الترتیب صوبہ جات ورنگل و میدک اور گلبرگہ و اورنگ آباد کی تنظیم کے ذمہ دار ہوں گے۔ اس اعلان کے بعد مرحوم قائد ملتؒ کی تمنا تھی کہ وہ خود اس شعبہ کو بہت زیادہ اچھی بنیادوں پر قائم کریں لیکن مرحوم کی ذمہ داریوں اور مصروفیات نے اس کی تکمیل سے قاصر رکھا۔ اپنی اس تمنا کی تکمیل نہ ہوتے پاکر قائد ملتؒ نے اپنے انتقال سے صرف دو ہفتہ قبل یعنی ۱۶ جمادی الثانی ۱۳۶۳ھ کو ایک مکتوب مولوی اخلاق حسین صاحب زبیری صدر مجلس ناندیڑ کو لکھا (جو اس مضمون کے درمیان میں شائع کیا گیا ہے)

یہ مکتوب گرامی تنظیم رضاکاران کی اہمیت کو جس طرح واضح کرتا ہے اس کے بعد میرے کچھ مزید اظہار خیال کی ضرورت باقی نہیں رہتی۔ میری دلی دعا ہے کہ قائد ملت علیہ الرحمہ کے مقرر کردہ سالار اعظم مولوی اخلاق حسین صاحب زبیری اپنے نائب سالار صاحبان مولوی قاسم رضوی صاحب، مولوی صمد رضوی صاحب اور مولوی شفیع خالد صاحب کے ساتھ قائد ملت کی تمناؤں کو درجہ تکمیل تک پہنچائیں۔

آغاز کار ہی سے اچھے آثار نمایاں ہیں الحمد للہ

قائد ملت رح کا مکتوب

مکرمی۔ السلام علیکم ورحمۃ اللہ

آپ کو معلوم ہے کہ کسی اجتماعی تحریک کے مستقبل کا تمام تر انحصار تحریک رضاکاران پر ہے اسی جماعت سے مستقبل کے زعیم اور قائد پیدا ہوسکتے ہیں گزشتہ سال اس کی اسی اہمیت کے مدنظر میں نے چاہا تھا کہ اس کی تنظیم میں خود کروں لیکن مجھ پر صدارت کی وجہ سے جو ذمہ داریاں عائد ہوتی ہیں ان سے ناممکن ہے کہ میں اتنا وقت بچا سکوں کہ پورے ممالک محروسہ کی تنظیم رضاکاران کی ذمہ داری قبول کروں۔ اب کی مرتبہ بہت غور و فکر کے بعد میں نے یہ محسوس کیا کہ اس تنظیم کی تکمیل کے لئے آپ سے بہتر کوئی اور شخص نہیں ہوسکتا اس لئے آپ کو زحمت دے رہا ہوں اور چاہتا ہوں کہ آپ تمام ممالک محروسہ کے سالار اعظم کی حیثیت سے تنظیم رضاکاران کا کام ذمہ دارانہ طور پر قبول فرمائیں۔ مجھے یقین ہے کہ آپ کی ہمت عالی میری اس خواہش کے پورا کرنے پر آپ کو آمادہ کردے گی اور ان تمام مشکلات پر غالب آئے گی جو اس کام میں پیدا ہوسکتی ہیں۔ میں اعلان کے لئے آپ کے جواب کا منتظر رہوں گا

"مستقبل کی ساری توقعات رضاکاروں سے وابستہ ہیں"

ورنگل میں موتمر رضاکاران

"عمارت کی مضبوطی کا اظہار اس کے نقش و نگار سے نہیں بلکہ اس کی بنیاد سے ہوتا ہے اور یہ بنیاد یہ ہے رضاکار ہیں۔ آریہ سماجی تحریک یا مسلمانوں کی بے حسی ٹپکی تو مجھے ہر قسم کا جوش نادہ مسلمانوں کو پلانا پڑا اس سے فائدہ یہ ہو کہ یہ نزلہ نزلہ ہی رہا اعلونزا نہیں بن سکا جب مجھ میں دم کی طلب پائی گئی تو خود وہ اپنی میری طرف آنے لگیں۔ مولوی قربان احمد صاحب وکیل ہائیکورٹ ورنگل کا یہ خطبہ صدارت (موتمر رضاکاران منعقدہ ۳۰ فروری ۵۳ف) ایک جامع اور غور کردہ ہے خطبہ میں مستقبل کا اچھا علاج پیش کیا گیا ہے میرے باغ میں (۲۰) اکہ درخت ہیں لیکن ان میں گھن لگا ہوا ہے جڑیں سوکھی ہوئی ہیں مجھے انسے ایسے پودے پیدا کرنا ہے جن پر باغ ناز کر سکے ہمارے مستقبل کی ساری توقعات رضاکاروں سے وابستہ ہیں ہمارے سارے قائد انہی میں چھپے ہوئے ہیں جب تک ان میں سے کوئی صحیح آدمی پیدا نہ ہو جائے میں اپنے آپ کو عارضی لیڈر سمجھتا ہوں ذہنی انقلاب کا دوسرا اقدام عملی انقلاب ہے" (قائد ملت رحم)

محترم قائد ملت۔ نائب افسر اعلیٰ

خطبۂ صدارت رضاکاران سمت ورنگل اور رضا

بھائیو۔ میں رضاکاروں کی موجودہ تنظیمی نوبت پر ان کے دماغ کو سیاسی گتھیوں میں الجھانا غیر ضروری خیال کرتا ہوں یہ کام ہمارے ائمہ فکر کا ہے لیکن میں آج سب سے پہلے آپ صرف اپنی ہستی متعارف کرانے کی سعی کرنا چاہتا ہوں اور اس میں اگر مجھے تھوڑی سی بھی کامیابی ہو جائے تو میں سمجھتا ہوں کہ فی الوقت کسی اور مسئلہ پر کچھ چھیڑنے کی ضرورت نہیں اس تعارف ذات سے میری غرض یہ ہے کہ سب سے پہلے یہ امر اچھی طرح واضح ہو جائے کہ رضاکار کس کو کہتے ہیں؟ اور اس کا مقصد حیات کیا ہونا چاہئے۔ عام طور پر یہ سمجھا جانے لگا ہے کہ معمولی کاموں کے لئے جو اشخاص منتخب کئے جاتے ہیں وہ رضاکار ہوتے ہیں یہ ہماری ذہنیت کی اندوہناک غلطی ہے ہمارے نزدیک رضاکار کی تعریف یہ ہونی چاہئے کہ جس نے ملت کی بلا معاوضہ خدمت کے لئے اپنے آپ کو وقف کر دیا ہو وہ رضاکار ہے معاوضہ سے میرا مطلب مادی اجر یا قیمت سے ہے مقصد اور معاوضہ میں فرق ہے ہر انسان کے عمل کا کوئی نہ کوئی مقصد ہوتا ہے اور ہونا بھی چاہئے ملت کی خدمت ہی رضاکار کی زندگی کا مقصد وحید اور اس کا معاوضہ و اجر اس کے رب کی خوشنودی و رضا ہے

عزیزان ملت! تم خوب غور کر کے اپنے قلب و دماغ میں اس مقصد کو جاگزیں کر لو ایقان کی روشنی جب پیدا ہو جائے گی تو عمل اس کا لازمی نتیجہ ہے فہم صحیح اور ایقان قلبی کی نسبت حضرت اقبالؒ نے فرمایا ہے۔

دلوں میں ولولے آفاق گیری کے نہیں اٹھتے
نگاہوں میں اگر پیدا نہ ہو انداز آفاقی ۔

مذہب کی اصطلاح میں بھی عمل سے پہلے اقرار و تصدیق شرط مقدم ہے عمل کا وزن اس کے مقصد کے لحاظ سے ہوتا ہے عزیزو! ملت کے مستقبل کی تعمیر کا انحصار تمہارے بازوؤں پر ہے کہا جاتا ہے کہ ہم اقلیت میں ہیں معاشی حیثیت سے پست ہیں تعلیم میں پیچھے ہیں مختلف مخالف قوتوں سے گھرے ہوئے ہیں اپنے بھی بیگانے اور احباب بھی اغیار نظر آ رہے ہیں یہ سب کچھ صحیح لیکن مرد مومن کے قلب کی دبی ہوئی چنگاری ظاہر پرست نظر سے پوشیدہ ہے۔ اسباب پرست شاید ہو کر ہیں گے وہ جب روشن ہو گی تو باطل کے خس و خاشاک کو بھسم کر دے گی ہم جانتے ہیں کہ دنیا عالم اسباب ہے لیکن مسبب کی ہستی کو ہم نہیں بھولے وہ مردوں کو جلا سکتا ہے کیا کمزوروں کو طاقت نہیں بخش سکتا؟

بھائیو! ہماری سیاسی منزل متعین ہمارا مقصد واضح اور معین ہے تخت و تاج آصفی کا تحفظ۔ اس کے اقتدار کی کاملیت اور ملت اسلامیہ کے حقوق اور موقف کا استحکام ہمارا مقصد اساسی صاف اور غیر مبہم الفاظ میں ہم بار بار اس کا اعلان کر چکے ہیں اور کرتے رہیں گے۔ قائد ملتؒ نے عقیدہ سیاسی کو ہمارے خوب ذہن نشین کر دیا ہے اس مقصد کے حصول کا واحد ضامن ہمارا یہ جذبہ ہے کہ وہ ہمیں اپنی جان سے زیادہ عزیز ہے وقت ہمارے

امتحان کا متمنی اور منتظر ہے اور ہم نے انشاء اللہ اس میں پورے اتریں گے ربع دکن کا کوئی گوشہ آتش جنگ کی لپیٹ سے باہر اور ہنوز محفوظ نہیں ہے اس انقلابی دور میں جبکہ قوموں کی قسمتیں بنتی ہیں اور بگڑتی ہیں ہماری ذمہ داری بہت بھاری ہیں وہ موقف سیاسی وہ قومی وقار جو ہم تم دیکھ رہے ہو تمہارے اسلاف کی ایک مقدس امانت ہے اس کو ہر آفت سے بچانا اور باقی رکھنا تمہارا مقدس ترین فرض ہے ۔

بھائیو! جماعت و ملت کے مقاصد کے مقابلہ افراد کی کوئی اہمیت نہیں قومیت کا صحیح احساس بھی لازم ہے قوم اس مجموعہ افراد کا نام نہیں جو آج موجود ہیں بلکہ تصور میں قیامت تک کے آنے والے افراد شامل ہیں میں اور تم فنا ہونے والے ہیں لیکن ملت باقی رہنے والی ہے گل و نسرین یا دصرصر سے گر پڑتے ہیں لیکن چمن باقی رہتا ہے چمن کے بہار کی فکر ہونی چاہئے اسی سے اشجار کی قدر و منزلت ہے اس بہار کو قائم رکھنے کے لئے پودوں کی کانٹ چھانٹ کی کوئی پرواہ نہیں فردی اکیر و زلت احترام ملت از فرادی یاد نظام دکن کا مسلم نوجوان خوش نصیب ہے اسکی خوش بختی دوسروں کے لئے باعث رشک ہے کہ اس کو قدرت نے ایسے وقت میں جبکہ ہم محو خواب تھے ایسا عطا فرمایا جس نے سوتوں کو جگایا، مردہ روحوں میں حیات نو پیدا کر دی انہیں صحیح راہ عمل پر لگا دیا اور ان کی منزل مقصود بھی بتا دی۔ (انا للہ وانا الیہ راجعون) قائد ملت جاتے جاتے جانشینی تخت و تاج سلطانی


برار
اورنگ آباد
پربھنی
ناندیڑ
ضلع عادل آباد
بیڑ
عثمان آباد
بیدر
نظام آباد
کریم نگر
ورنگل
نلگنڈہ
حیدرآباد
گلبرگہ
محبوب نگر
رائچور

دکھیاری عورتوں اور معصوم بچوں کو مژدہ

جماعت امداد طبی کی رضاکارانہ خدمات

حیدرآباد کی سماجی زندگی میں سچی خدمت کے وسیع مواقع حاصل ہیں، دکھیاری انسانیت کی مصیبتوں کو ہلکا کرنے کے لیے جو مہم بھی شروع کی جائے وہ بہی خواہانِ وطن کی ہمدردیوں سے محروم نہیں رہ سکتی۔ ہم کو آصفی پرچم تلے امن۔ اطمینان اور آسودگی کی جو زندگی حاصل ہے ضرورت ہے کہ اس کے ثمرات سے قرار واقعی تمتع حاصل کیا جائے، اسکی بہترین صورت یہ ہے کہ وہ لوگ جو زر و زمین رکھتے ہیں اور وہ لوگ جو جذباتِ خدمت کے حامل ہیں آگے بڑھیں اور آسودہ حیدرآباد میں صحت و مسرت کی حقیقی لہر دوڑانے کے موجب بنیں۔

ہال فورٹ کے مجمع عام سے جو پرخلوص صدا بلند کی گئی ہے اس پر ہمارے ملک کے ہر گوشہ سے پُرزور لبیک کہا جائے گا۔ مقامِ مسرت ہے کہ "فاقہ زدہ خستہ حالوں کو بیماری کے چنگل" سے چھڑانے کے لیے اس اعلیٰ مقام طبقہ کا دل بھر آیا ہے جو نہیں جانتا کہ بیمار رہ کر علاج کرنا کیسے کہتے ہیں، لیکن جو یہ ضرور جانتا ہے کہ "فاقہ خورخستہ حالوں کی بیماری سے لاچاری" کیا کیا رنگ لاتی ہے۔ محترمہ شہزادی نیلوفر فرحت بیگم صاحبہ کے یہ بلیغ اشارے ملک کے بہت بڑے طبقہ کی دردناک حالت کا مرقع کھینچتے ہیں:۔

"بیماری ایک ناخواندہ مہمان ہے جس سے ہر شخص خوفزدہ رہتا ہے لیکن جب وہ آ ہی جائے تو جرأت کے ساتھ اس کا مقابلہ کرنا پڑتا ہے جو لوگ متمول ہیں اور اس کے مقابلہ کے وسائل رکھتے ہیں انھیں اس کشمکش میں بازی لیجانے کے مواقع زیادہ حاصل ہوتے ہیں لیکن سوچنا ہے کہ ان بیچاروں پر کیا گزرتی ہو گی جو اپنی خستہ حالی کے بدولت اتنا بھی نہیں جانتے کہ انھیں دوسرے وقت کھانا کب میسر ہو گا، ایسی حالت میں جب کہ فاقہ دروازہ پر کھڑا ہو وہ بیماری جیسے دشمن کو کس طرح دفع کر سکتے ہیں"

محترمہ شہزادی صاحبہ کے ان بلیغ ارشادات کی روشنی میں ہم مرکزی جماعت امداد طبی برائے خواتین و اطفال حیدرآباد دکن کے آئندہ لائحہ عمل، طریقہ کار اور رضاکارانہ خدمات کو واضح پاتے ہیں، چنانچہ اس جماعت کے اغراض و مقاصد حسب ذیل ہیں:۔

(۱) طبی تدریس جس میں ممالک محروسہ سرکار عالی میں خواتین کی ڈاکٹروں، ہسپتال کے مددگاروں، نرسوں، دایاؤں اور معائنہ کنندگانِ صحت کی حیثیت سے تعلیم و تربیت شامل ہے۔

(۲) طبی امداد مشمول (الف) عورتوں اور بچوں کے علاج کی غرض سے دواخانوں اور گھر پر شفاخانوں کا قیام جو بالخصوص خواتین کی نگہداشت میں ہوں گے (ب) موجودہ ہسپتالوں یا دواخانوں میں خواتین کی زیر نگرانی عورتوں اور بچوں کے وارڈز کا افتتاح (ج) موجودہ عورتوں کے وارڈز کے لئے زنانی طبی افسروں اور خادماؤں کا انتظام (د) زچگی خانوں، مراکز بہبودیٔ اطفال اور ان مقامات پر جہاں ناصر فنڈ یا اوقاف وصول ہوں عورتوں کے ہسپتال کا قیام۔

(۳) ہسپتالوں اور خانگی گھروں میں عورتوں اور بچوں کے تربیت یافتہ زنانی نرسوں اور دایاؤں کی فراہمی۔

یہ اغراض و مقاصد جس نصب العین کی طرف لے جاتے ہیں وہ دوگونہ ہیں ایک تو یہ کہ دیہی آبادی کو جس کا بہت بڑا طبقہ فلاکت زدہ ہونے کی وجہ سے آئے دن کی بیماریوں سے مقابلہ کی سکت نہیں رکھتا، معقول طبی امداد بہم پہنچانا ہے، جس میں خواتین کی زیر نگرانی دواخانوں اور وارڈز کا قیام، بہبودیٔ اطفال اور زچگی کے مراکز کا قیام وغیرہ شامل ہیں، اور دوسرے خوشحال طبقوں کے ان افراد کی جو رضاکارانہ خدمات کا جذبہ رکھتے ہیں، طبی تدریس کا انتظام اور اسی طرح لیڈی ڈاکٹروں اور نرسوں کی تعداد میں اضافہ کے ساتھ رضاکارانہ طبی جماعت کا قیام، اس جماعت کے مقاصد کے یہ دو پہلو ہماری قومی تعمیر جدید کے سنگِ بنیاد ہیں۔ اس جماعت نے اپنے کام کا آغاز مراکز بہبودیٔ اطفال (جو مرکزی جماعت کے تحت لال دروازہ، دلاور گنج اور مشیرآباد کے گنجان محلوں میں قائم ہیں)، ہیں نہ ان کی کمی علاج کا بند و بست کر کے کیا ہے جس سے یہ پتہ چلتا ہے کہ اس جماعت نے طبی خدمات کے رضاکارانہ صحیح راستہ پر اپنا قدم اٹھایا، کیونکہ زچاؤں میں خون کی کمی دو نسلوں کی تباہی کا موجب ہے، زچہ و بچہ کو بچانے کا یہ اہتمام ہماری قومی اموات کے بہت بڑے فی صد کو گھٹانے کا موجب ہو گا۔

اس جماعت کے نیک مقاصد میں کامیابی سے انکار نہیں کیونکہ جس جماعت کا تخیل وزیر مالیات کے خلاق دماغ کی پیداوار اور جس کے قیام کا اہتمام وزیر صحت عامہ فرمائیں، اور جس کے چلانے کی ذمہ داری ہمارے ہر دلعزیز نواب مہدی نواز جنگ بہادر معتمد صنعت و حرفت قبول فرمائیں جن کی بے لوث بیباک خدمات ملک میں ضرب المثل ہیں، ہر حالت میں یقیناً باوقار طریقہ پر کامیاب ہو گی۔

اہل ملک کی خوش قسمتی ہے کہ اس کے بیمار اور دکھیارے طبقات کی مدد کے لئے علیا حضرت شہزادی برار محترمہ درشہوار دُردانہ بیگم صاحبہ نے اعلیٰ سرپرستی اور محترمہ شہزادی نیلوفر فرحت بیگم صاحبہ نے صدارت اور صاحبزادی نفیس النساء بیگم صاحبہ نے نائب صدارت قبول فرما کر اس جماعت میں جان سی پیدا کر دی ہے اور آنریبل مسٹر غلام محمد صدر المہام مالیات، آنریبل نواب خسرو جنگ بہادر سابق صدر المہام طبابت و صحت عامہ اور لفٹننٹ کرنل ڈاکٹر ڈاکٹر نہ ناظم طبابت و حفظان صحت سرکار عالی، مجلس عاملہ کے معزز اراکین ہیں، راجہ پنالعل پتی، نظام شوگر فیاکٹری اس جماعت کے سرپرست اور خان بہادر نواب احمد نواز جنگ بہادر نائب سرپرست ہیں، دوامی ارکان تقریباً بیس اور اراکین عام دو سو کے قریب ہیں، آنریبل مسٹر گریگسن صدر المہام بہادر مالگزاری کے توسط سے تعلقداران اضلاع نے اپنے اپنے ضلع میں انجمن کی شاخیں قائم کر دی ہیں، جہاں تعلقدار ضلع جماعت کا صدر قرار پایا ہے

بقیہ صفحہ پر

نظامِ تیمارداری کی محرک و بانی

فلورنس نائٹینگل

"میں اپنی زندگی کے اکتیسویں (۳۱) سال میں کسی چیز کو پسند نہیں کرتی تھی سوائے موت کے۔ میں روحانی ممالک کے سفر، مہربان دوستوں غرض ہر چیز کو آزما کر دیکھا! میرا کیا حشر ہوگا؟"

دنیا کی ایک مشہور عورت ان الفاظ میں اپنی ابتدائی زندگی کی ناکامی کا درد اپنی ڈائری میں ذکر کرتی ہے، اس کے ذہن میں تعلیم بسا ہوا تھا۔ وہ قدرت کی بہترین صلاحیتوں سے آراستہ تھی، اچھی تربیت، کافی تعلیم پھر بھی لیکن اپنے بظاہر ناکارہ جسم کو انسانیت کی خدمت کیلئے وقف کر دینے کی خاطر اندرونی جذبے سے بےچین تھی اور وہی عورت اپنے اندرونی انقلاب کے بالقوت اظہار کے پانچ سال بعد دنیا کی ایک مشہور محبوب اور ہر دلعزیز عورت بن گئی۔ اور آج کی تاریخ تک ملکہ آنے والے زمانہ کے ہر دور میں عزت و احترام سے یاد کی جائیگی اس عورت کا نام فلورنس نائٹینگل تھا اس کی پیدائش ۱۲ مئی سنہ ۱۸۲۰ء کو اٹلی کے ایک شہر فلورنس میں ہوئی وہ اس شہر کی عندلیب کہلانے لگی۔ اسکے ماں باپ مالدار اور سماج اور سیاسیات میں سربلند قائدین تک رابطہ رکھتے تھے اسکو کسی چیز کی کمی نہ تھی مگر جذبہ خدمت کو دولت و ثروت کے انبار اور جاہ و منزلت کی بلندی دبا نہ سکی۔

اس نے دیکھا کہ بیماروں کے لئے دوا، علاج معالجہ کا خاطرخواہ بند و بست نہیں، شفاخانوں کی حالت اور تیمارداری کا نظام خراب و خستہ تھا۔ نرسوں (انیات) کو ناپسندیدہ طبقات سے لایا جاتا تھا، انکی تربیت کا کوئی انتظام نہ تھا اور جو معاوضہ انھیں دیا جاتا وہ کھیت یا گھر پر کام کرنے والے ادنیٰ مزدور سے بھی کم تھا، اکثر ان پڑھ، ناسمجھ اور بازاری گندگی سے لاپرواہی، بداخلاقی اور شراب نوشی میں بدنام تھیں، اپنے طبقہ کی ان خدمت گزاروں کو وہ بہت بلند مقام پر دیکھنا چاہتی تھی۔ عندلیب فلورنس کا دل پیشہ پر مائل ہوگیا کیونکہ اس نے دیکھا کہ اس میدان میں عورتیں انسانیت کی بہت بڑی خدمت انجام دے سکتی ہیں۔ اور اس پیشہ کی اصلاح کے لئے ایک معلم اور اس میدان کی توسیع کے لئے ایک منتظم میدان کی ضرورت تھی اس میں قدم رکھنے کے لئے سماجی تعصب اور جماعتی پابندیوں کو شکست دینا بڑی دلیری کا کام تھا۔ فلورنس نائٹینگل کے والدین کو اس عجیب و غریب خواہش پر پہلے تعجب ہوا۔ انہوں نے اسکو اس مقصد سے ہٹانے کے لئے ہر طریقہ کو استعمال کیا اس کو اپنے خاندانی عزیزوں کے ساتھ سفر پر بھجوا دیا اس توقع پر کہ وہ اپنے مقصد کو بھول جائیگی روم کی دلکشیاں اسکو اپنی جانب مائل نہ کر سکیں، وہ روم میں کیتھولک سسٹر ہوڈ کے بعض رسالوں کا مطالعہ کرتی رہی اس نے کیسر ورتھ میں نرسوں کی چھٹیاں میں ٹریننگ کی نوعیت کو تھوڑا بہت سمجھتی رہی۔ یہ سفر اسکے عزم کو پائیدار بنانے کے موجب ہوئے۔ اسی عرصہ میں فلورنس ارل آف پمبروک کے بیٹے سڈنی ہربرٹ اور اسکی بیوی سے ولٹ شائر میں ملی۔ یہ تعلقات انسانیت دوستی کے جذبات کو مستحکم کرنے میں مدد دینے اور اسی دوستی نے اس مقصد کو پورا کرنے میں بہت کام کیا، جس کے لئے یہ محترمہ خاتون اپنی زندگی وقف کر چکی تھی، فلورنس نائٹینگل پھر سفر پر روانہ ہوئی پیرس سے مصر پہنچی اور اسکندریہ میں سینٹ ونسنٹ ڈی پال کے اسکولوں اور ہسپتالوں کا معائنہ کیا، جہاں اس نے ہسپتال کے انتظام میں نظم و ضبط کی اہمیت کا سبق پہلی مرتبہ حاصل کیا، یورپ کے سفر میں جہاں کہیں وہ گئی وہ پہلے ان مقامات پر پہونچی جہاں ضرورت مند زخمیوں، بیماروں کے لئے کسی نہ کسی نوعیت کا اچھا کام ہو رہا تھا اس کا پکا یقین ہو گیا جو نظام تیمارداری خود اپنے وطن میں موجود نہ ہو اسکے میر میدان بننے سے کیا فائدہ؟

وہ انگلستان واپس ہوئی اور سڈنی ہربرٹ کی تفہیم اور مداخلت سے ان کے خاندان نے اس کے راستہ میں روڑے اٹکانا چھوڑ دیا، اس نے اپنی بہن کے ساتھ ان مختلف اداروں کا معائنہ کیا جہاں وہ پہلے چھٹیوں میں گئی تھی وہ فلاٹینڈرز یا ڈیکونیس انسٹی ٹیوٹ میں شریک ہوگئی جو دریائے رہائن کے کنارے کیسر ورتھ میں قائم تھا، یہاں اس نے اسپارٹائی زندگی بسر کی، علی الصبح اٹھ کر تمام معمولی معمولی کام کرتی، وہ روکھا پھیکا کھاتی اور نرسنگ (تیمارداری) پر اسباق سنتی مصیبت کی زندگی کو ایک ایسا تجربہ تھا جس سے وہ ایک ایسی قوت جمع کر رہی تھی جس کی اعلیٰ مقصد کیلئے ضرورت تھی، جس کے لئے اس نے اپنی زندگی وقف کر دی تھی، وہ انگلستان واپس ہوئی اور لندن وغیرہ کے ہسپتالوں کے حالات اور ضروریات کا مطالعہ کرتی اور سنہ ۱۸۵۲ء میں وہ پیرس گئی جہاں اس نے تیمارداری کے نظامات سے متعلق پوری تفصیلات کا معائنہ کیا۔ اگست سنہ ۱۸۵۳ء میں اس کو اس قسم کے ایک ادارہ کو لندن میں قائم کرنے اور چلانے کا موقع ملا، جہاں بیمار عورتوں کا علاج کیا جاتا تھا۔ بیماروں کے علاج معالجہ میں اس کا پہلا اصول یہ تھا اور اس غرض سے تازہ ہوا آنے دی جائے۔ اسکا نتیجہ یہ نکلا کہ ہسپتالوں کی تعمیرات اس انداز پر کی جانے لگی کہ اس میں کھلی ہوا کافی مقدار میں آتی رہے۔ وہ مڈلسکس کا ہسپتال کے نرسوں کی مہتمم بنائی جانے والی تھی کہ جنگ کریمیا چھڑ گئی۔ سنہ ۱۸۵۴ء میں ٹائمز پڑھو، ٹائمز کے خصوصی نامہ نگار نے زخمیوں کی مناسب طور پر تیمارداری نہ کئے جانے کی مذمت کی اور بتلایا کہ "سرجنوں کی کافی تعداد موجود نہیں ہے ڈریسروں اور نرسوں کا وجود نہیں، پٹی باندھنے کا کپڑا تک نہیں اور پھر ان امور کو دیا جاتا ہے پورے کے پورے جذبہ نفرت و حقارت" سڈنی ہربرٹ منسٹر جنگ نے فلورنس کو لکھا کہ "زخمیوں کی خبرگیری کے سلسلہ کو چلانے والا کوئی نہیں ہے کیا آپ جائیں گی؟" وہ راضی ہوگئیں اور دو دن بعد نرسوں کی مہتمم کی حیثیت سے رضاکار نرسوں کی ایک جماعت کے ساتھ اسکوٹاری روانہ ہوگئی۔ تیمارداری کیا تھا رضاکار عورتوں نے اپنی خدمات پیش کیں، رقومات جمع کی گئے، وہ (۳۸) نرسوں کے ساتھ ۴ نومبر کو اسکوٹاری پہونچی، جہاں بالاکلاوا کے میدان جنگ کے زخمیوں کو لایا گیا تھا، انکی تیمارداری میں چند ہی دن ہوئے تھے کہ انکرمان سے چھ سو زخمیوں کو لایا گیا جو ایک خاتون اور اس کے عملہ سے چنگے ہونے لگے، اور فلورنس کو لیڈی ان چیف کے نام سے یاد کرنے لگے اور اس زمانہ میں کام کا جو خاکہ اس نے تیار کیا تھا، آج تک اسی پر عمل ہو رہا ہے، اس خاتون نے پکانے، جھاڑو دینے، نگرانی رکھنے، کپڑے دھونے کے گودام کو چلانے اور سود اسلف لانے کا بھی کام کیا اور پھر راتوں میں تمام وارڈوں کا معائنہ کرتے پھرتی اور اسی بنا پر وہ "لیڈی آف دی لیمپ" کے لقب سے مشہور ہوگئی۔

بقیہ صفحہ ۴۵ پر

سیٹھ داؤد حاجی ناصر

جے، پی آنریری پریسیڈنسی مجسٹریٹ، تاجر، مالک مل، اور صاحب جود وسخا ہیں۔ آپ نے ۱۸۹۵ء میں مکہ سعودی عربستان میں پیدا ہوئے اور بھارو انیو ہائی اسکول بمبئی میں تعلیم پائی اور ان کی شادی جنابہ زینت بائی دختر مسٹر غلام حسین محمد مرحوم سے ہوئی۔

موصوف داؤد حاجی ناصر اینڈ کمپنی اور الائنس سلک ملز کے چیف پارٹنر میرین اینڈ جنرل انشورنس کمپنی لمیٹڈ کے چیرمین، شراف بنک آف انڈیا لمیٹڈ اور دی ایکسچینج بینک آف انڈیا اینڈ افریقہ لمیٹڈ کے ڈائرکٹر



اور دی افریقہ اسپنرز ایسوسی ایشن اور اولن پیس گڈس مرچنٹس
فیڈریشن، خوجہ اثنا عشری نورباغ اسکول، مندرا کچھ جعفر بھائی،
رحمت اللہ چیاریٹیبل ہاسپٹل ٹرسٹ کے پریسیڈنٹ ہیں انکے علاوہ خوجہ
اثنا عشری جماعت، خوجہ شیعہ اثنا عشری مسجد ٹرسٹ، خوجہ ایجوکیشنل اینڈ
ویلفر سوسائٹی اور خوجہ شیعہ اثنا عشری والنٹیر کے نائب صدر اور ایکسپورٹ
اڈوآنریری کمیٹی، ایکسپورٹ کمیٹی ٹکسٹائل کنٹرول بورڈ
اور دونوں بھی مرکزی حکومت کے قائم کردہ ہیں۔ بینکنگ
کمیٹی آف دی انڈین مرچنٹس چیمبر اور دی سلک مرچنٹس
اسوسی ایشن کے رکن ہیں ان کے علاوہ سیٹھ داؤد حاجی ناصر متعدد اداروں اور انجمنوں کے متولی بھی ہیں جن میں قابل ذکر شیعہ کالج اور انجمن فیض پنجتنی ہیں۔

آپ نے بلاد اسلامیہ کے علاوہ جزائر شرق الہند، مشرقی اور وسطی افریقہ، ملایا، چین جاپان وغیرہ وغیرہ کا سفر کیا ہے

دفتر کا پتہ:- مانکیا چیمبرس فرسٹ میرین اسٹریٹ دھوبی تالاب بمبئی

مکان کا پتہ:- داؤد منزل نزد کیڈل روڈ ماہم بمبئی

تیمارداری کی اہمیت۔ حیدرآباد کی پہلی تیماردار خاتون سپوت

"حیدرآباد کے لئے یہ پہلی مثال ہے کہ اس کی ایک "خاتون سپوت" بیرون ملک رضاکارانہ خدمات انجام دینے کے لئے گھر خاندان اور وطن کی مفارقت کو گوارا کرنے پر آمادہ ہوگئیں بیگم مہدی نواز جنگ کی زمانہ امن کی سوشیل خدمات سے ملک ناواقف نہیں ہے آپ ملک کے طبقہ اناث کی تحریکات میں نمایاں حصہ لیتی رہی ہیں اور انجمن خواتین کے ایک سرگرم کارکن کی حیثیت سے مشہور ہیں۔ مگر اس ہولناک جنگ کے چھڑ جانے کے بعد آپ کی فرض شناس طبیعت نے یہ گوارا نہیں کیا کہ ملک ہی میں رہ کر رضاکارانہ خدمات انجام دیں دوران جنگ میں جب تک آپ حیدرآباد میں رہیں مساعی جنگ کے امدادی کاموں میں حصہ لینے کے علاوہ نرسنگ کی تعلیم پاتی رہیں اور والنٹری ایڈ ڈویژن کی تنظیم میں جو سینٹ جان امبولنس کے تحت قائم کی گئی تھی شریک ہو کر "فرسٹ ایڈ" اور نرسنگ کی تعلیم وتربیت کے نصاب کی تکمیل کر کے حیدرآباد اور سکندرآباد و بلارم کے دواخانوں میں رضاکارانہ کام کرتی رہیں تین سال قبل آپ نے وطن سے دور کراچی کے فوجی صدر شفاخانہ میں نرس کی حیثیت سے زخمی اور بیمار سپاہیوں کی تیمارداری کے فرائض انجام دئے بیگم صاحبہ موصوفہ نے اس ضرورت کو اس وقت محسوس کیا تھا جبکہ ہز اکسلنسی لیڈی وائسرائے کو آگزیلری نرسنگ سروس (امدادی نظام تیمارداری) کے لئے اپیل کرنے کی ضرورت محسوس ہوئی تھی میدان جنگ پر سپاہیوں کو پانی پلانا، مرہم پٹی کرنا، اور دیگر نیم فوجی کام کرنا قرن اولیٰ کی مسلم خواتین کا خاصہ رہا ہے بیگم مہدی نواز جنگ نے ان خواتین کی یاد تازہ کر کے ہمارے ملک کی عورتوں کو ضرورت کے وقت ملک وملت اور انسانیت کی خدمت کرنے کی جو عملی تعلیم دی ہے اس پر ہم ان کی خدمت میں دلی مبارکباد عرض کرتے اور توقع کرتے ہیں کہ ہمارے ملک کی عورتیں بالخصوص مسلم عورتیں اپنے مذہبی حدود کے اندر رہ کر خود کو وسیع تر رضاکارانہ خدمات کی عادی بنائیں گی جن کی بحالت موجودہ ضرورت ہے صنف نازک کا بہت بڑا کارنامہ ہوگا اگر وہ موجودہ نسل کو جو ذہنی وجسمانی انحطاط میں مبتلا ہے ملک کے شاندار مستقبل کے لئے ہر حیثیت سے تیار کرنے کا بیڑا اٹھائیں گی۔ ذیل میں تیمارداری کی اہمیت پر محترمہ بیگم صاحبہ نواب مہدی نواز جنگ بہادر معتمد صنعت وحرفت سرکار عالی کے خیالات پیش کئے جاتے ہیں جس کو آپ نے تمہری مدافعت نمبر صحت عامہ کیلئے روانہ فرمایا تھا۔ (ادارہ صحت عامہ)

ہر عورت اپنی تیمارداری کی تھوڑی بہت صلاحیت رکھتی ہے جو نرسنگ کی تعلیم سے آسانی کے ساتھ نمایاں ہوجاتی ہے میں محسوس کرتی ہوں کہ کھانا پکانا، خانہ داری سوزن کاری کے ساتھ تیمارداری اور بچوں کی دیکھ بھال باقاعدہ طور پر ہر لڑکی کو ضرور سکھانا چاہئے نرسنگ کا شوق مجھے یورپ کے سفر سے ہوا جب میں نے حیدرآباد اور یورپ کے شفاخانوں میں تیمارداری کے نمایاں فرق کو دیکھا مجھے یورپ کی نرسوں پر رشک آتا تھا اور میری دلی آرزو تھی کہ میرے ملک کی تیماردار بھی ایسی سمجھدار اور ہوشیار ہوجائیں اور بیمار کے دل پر ایسا اثر ڈالیں کہ وہ ان کو اپنا سچا ہمدرد سمجھنے لگیں بہت غور کرنے کے بعد میرے خیال میں یہ بات آئی کہ نرسوں کے طبقہ کو موجودہ معیار سے بہتر ہونا چاہئے اس کا ذکر ایک دفعہ ایک ولایتی بیوی سے آیا تو انہوں نے کہا کہ انگلستان میں بھی چند سال تیمارداری کی یہی خرابی تھی جب تک اس کام کو اچھے طبقہ کے لوگوں نے اپنے ہاتھ میں نہیں لیا تھا۔ اب انگلستان میں تیمارداری کی اہمیت اس سے معلوم ہوتی ہے کہ عورتیں فخریہ کہتی ہیں کہ میں نے فلاں شفاخانے میں تیمارداری کی تعلیم حاصل کی ہے اور اکثر ان میں کی بڑے بڑے گھرانوں کی ہوتی ہیں۔ اس کا نتیجہ یہ ہے کہ بیمار کو شفاخانہ میں جاتے ہوئے ڈر نہیں لگتا بلکہ گھر سے زیادہ آرام ملتا ہے اسی زمانہ میں میری کوشش رہی کہ میں باقاعدہ تیمارداری کی سند حاصل کرلوں جو بدنصیبی سے پوری نہ ہوسکی اتفاق سے مسز کرافٹن نے انجمن صلیب احمر کی طرف سے گھریلو تیمارداری اور پہلی طبی امداد کا کام شروع کیا مجھے بھی شرکت کی دعوت دی میرے ساتھی کل اٹھارہ بیویاں تھیں ہمیں ڈیڑھ مہینہ تک درس دئے گئے اس کے بعد فوجی اور ملکی شفاخانوں میں ڈیڑھ مہینہ تک عملی تعلیم ہوئی جس کے بعد پہلی طبی امداد اور ہوم نرسنگ کی سند سینٹ جان امبولنس کی سوسائٹی کی طرف سے ملی۔

چند دنوں کے بعد مجھے کراچی کے ہندوستانی فوجی شفاخانہ میں بھیجا گیا کراچی میں مجھے تیمارداروں کی اقامت گاہ میں رہنا پڑا کام کے اوقات صبح آٹھ بجے سے ایک بجے تک پھر چار بجے سے ساڑھے سات تک تھے اس شفاخانہ میں رات کو تیماردار عورتوں کو باری نہیں بجانی پڑتی اردلی اس کو انجام دیتے تھے تیمارداریں کل گیارہ تھیں اور بیمار کافی تعداد میں تھے تیماردار کا کام ڈاکٹر کے ساتھ گشت لگا کر ہر بیمار کی گذشتہ چوبیس گھنٹہ کی کیفیت کہنا اور آئندہ چوبیس گھنٹوں کے لئے ہدایت لینا دوا خود پلانا اور کوئی خاص معالجہ ہو تو اس کی دیکھ بھال کرنا بعض بیماروں کے لئے خاص خاص غذا کا حکم دینا دوپہر کو ڈیوٹی سے اترنے سے پہلے ہر بیمار کے متعلق اطلاع لکھنا کہ کیا دوا دی گئی اور کیا معالجہ کیا گیا اور شام تک کیا کیا کرنا ہوگا اسی طرح شام کو وردی دینے سے پہلے رپورٹ لکھنی پڑتی تھی اس کا فائدہ یہ ہے کہ اگر نرس کے غیاب میں ڈاکٹر کو مریض کے متعلق کچھ دریافت کرنا ہو تو بہ آسانی معلوم کرلے وہ بیمار جن کی حالت تشویشناک ہو ان کی بیماری کی اطلاع کی تفصیل کتاب میں لکھ کر ہر ہفتہ بڑے ڈاکٹر کو بھیجنی پڑتی ہے اس کو ہفتہ واری اطلاعنامہ کہتے ہیں۔

اس کام میں مجھے خاصی دلچسپی تھی اور یہ محسوس کرتی تھی کہ تیمارداری میں خاصی دلچسپی لی جائے اور بیمار سے نرمی کا برتاؤ کیا جائے تو بیمار کے دل کو نہ صرف اطمینان حاصل ہوتا ہے بلکہ وہ نرس کا ممنون ہوتا اور دل سے اسکی عزت کرتا ہے۔ (بقیہ صفحہ ۴۵ پر)

حیدرآباد نرسنگ سروس کا قیام

محکمہ صحت عامہ سرکار عالی کی سرپرستی میں آج سے بیس سال قبل حیدرآباد نرسنگ سروس کا قیام ۱۹۳۵ء میں عمل میں آیا تھا کہ بلدہ حیدرآباد اور اس کے اطراف واکناف کے دواخانوں میں نرسنگ کے کام کو مرکزی حیثیت دی جائے اور مختلف دواخانوں میں جائدادوں کے خالی ہونے پر اچھی اور موزوں نرسیس انیسات فراہم کی جاسکیں۔ تمام دواخانوں کی تربیت یافتہ نرسیں جو کارگذار ہیں اس سروس کی از خود رکن ہوجاتی ہیں نرسوں کی ایک منظم کام انتظام، تجربات کے ساتھ اس کی نگرانی رکھی ہے یہ سروس نہایت قابلیت اور انتہائی عمدگی کے ساتھ اپنا کام انجام دے رہی ہے اس سے قبل بلدہ حیدرآباد میں صرف بڑے بڑے اداروں میں نرسیں مل سکتی تھیں لیکن اس سروس کو کافی وسعت دی گئی اور حال ہی میں پندرہ مستقر ضلع پر موجود دواخانوں میں قائم ہر ایک پر ایک نرس کو رکھنے کی اسکیم حکومت نے منظور کی ہے۔

یہ سروس عثمانیہ دواخانہ میں نرسوں کی ٹریننگ کے لئے ایک اسکول نہایت کامیابی سے چلا رہی ہے اور بہت ہی اچھا کام کرنے والی نرسوں کو اس اسکول سے تعلیم و تربیت دے کر نکال رہی ہے جو یہاں اور جہاں جہاں ملازمت کے قابل ہوسکتی ہیں ان تربیت یافتہ نرسوں کو بلدہ کے دو بڑے دواخانوں دواخانہ عثمانیہ اور ... ہاسپٹل میں عملی تربیت بھی دی جاتی ہے تربیت کی مدت ساڑھے تین سال مقرر ہے اسکے بعد دوا اندازی کے لئے انگریزی لکچروں کے ذریعہ برٹش سسٹر کی نگرانی میں مزید ایک سال تربیت دی جاتی ہے۔ اس سروس کے نصاب تعلیم اور اسکی عطا کی ہوئی اسناد کو مدراس نرسس اینڈ مڈوائفس کونسل نے تسلیم کر لیا ہے جو جنرل نرسنگ کونسل آف انگلینڈ کی رجسٹرڈ شدہ کونسل ہے۔ بطور تجربہ مردوں کے لئے نرسنگ کی تربیت عام طور پر تسلیم کر لی گئی ہے عثمانیہ نرسس ٹریننگ اسکول کا یہ ایک کارنامہ ہے اور اس کی کامیابی کا اندازہ کیا گیا ہے کہ فی الحال ملک میں جو تربیت یافتہ نرسس نہیں مل رہی ہیں اس کی تلافی ہوجائیگی۔

محکمہ طبابت و صحت عامہ سرکار عالی نے ایک ایسی اسکیم نافذ کی ہے جس میں سنٹرل ٹریننگ اسکول میں فنی تربیت کا انتظام رہیگا۔ اس اسکول میں نرسنگ اور امدادی نظام تیمارداری کی تربیت دی جائیگی اس اسکیم میں امیدواروں کو بڑھانے کی بھی گنجائش رکھی گئی ہے سب سے نمایاں خصوصیت یہ ہے کہ اسکول میں نرسوں کی تربیت کا مادری زبان میں انتظام کیا جاتا ہے جس کی وجہ یہ اسکول سارے اداروں کے لئے ایک نمونہ بن گیا ہے نرسس کے مدارج حسب ذیل بتائے گئے ہیں۔

انتظامی عملہ (۱۰)، انڈین سسٹر (۲۱)، اسٹاف نرسس (۳۹)، تربیت یافتہ نرسس (۱۵۰)۔

امیدوار انیسات (نرسس) (۶۰)۔ امیدوار انیس (مرد) ۳۰۔

امدادی نظام تیمارداری

چار سال پہلے حکومت سرکار عالی نے خواتین حیدرآباد کو دعوت دی تھی کہ وہ "آگزیلیری نرسنگ سروس" (امدادی نظام تیمارداری) میں شریک ہوں جو بلا لحاظ مذہب و ملت جملہ رعایا کے ان مستورات کے لئے کھلی ہوئی ہے جن کی عمر (۱۷) اور (۴۵) کے درمیان ہے ترجیح ان مستورات کو دی جائیگی جو والنٹری ایڈ سروس (رضاکارانہ امدادی خدمت) کے رکن ہیں۔ تعلیم کا انتظام اسٹیٹ گرل گائیڈ زبیدہ کوارٹرز ... میں کیا گیا تھا جہاں خواتین نے فرسٹ ایڈ اور ہوم نرسنگ کے لکچروں میں شرکت کی یہ لکچر اکتوبر اور نومبر سنہ ۱۹۴۲ء میں جاری رہے جس کی نگران مسز کرافٹن تھیں۔ جیسا کہ لیڈی لنلتھگو نے کہا تھا کہ امدادی نظام تیمارداری ہندوستان میں رضاکارانہ امدادی نظام کا قائم کردہ ہے رضاکارانہ امدادی نظام کے موجودہ ارکین کو اس بات کا اختیار دیا جائے گا کہ وہ امدادی نظام تیمارداری میں منتقل ہو جائیں اور جب عام خدمات کے لئے ارکین کو طلب کیا جائے تو انہیں اعلیٰ تربیت کے سلسلہ میں ترجیح بھی دی جائیگی مقصد یہ ہے کہ موجودہ جنگ میں خدمت کے لئے طلبی ہو تو فوری طور پر مفید مطلب ہونے کے لئے کافی تربیت یافتہ انیسات (تیماردار) کا ایک محفوظ دستہ موجود رہے۔ جب امیدوار امدادی نظام تیمارداری کے رکن بنائے جائیں تو وہ ایک بیاج لگائیں گی اور ایک امتیازی ملبوس زیب تن کرینگی چونکہ تربیت کے نصاب میں پہلی طبی امداد، سینٹ جان امبولنس اسوسی ایشن کی گھریلو تیمارداری کی تربیت بھی شامل رہے گی اس لئے امدادی نظام تیمارداری کی ارکین اگر وہ چاہیں سینٹ جان امبولنس بریگیڈ کے نرسنگ ڈویژن میں شریک ہو سکیں گی اور ان باقاعدہ گنڈیوں اور تمغوں کا استعمال کر سکیں گی۔

بقیہ جسمانی تربیت

صفحہ ۱۲

(۳) بدن کی مالش کرنا جسمانی تربیت کا ایک اہم جز ہے روزانہ غسل کے بعد پانچ منٹ تک بدن کو کھردرے تولیہ سے رگڑنا بھی اچھی مالش ہے۔

(۴) جسمانی تربیت کے شائق کو تمام نشہ آور چیزوں سے اور عارضی طور پر تحریک پیدا کرنے والی اشیاء سے بچنا چاہیئے شراب اور تمباکو سے قطعاً پرہیز کیجئے چائے سے بھی احتراز کرنا ہی بہتر ہے یہ چیزیں بدن میں ایک ہیجانی کیفیت پیدا کر کے نظام بدن کو مسموم کر دیتی ہیں ان سے رگوں میں سختی آجاتی ہے جگر خراب ہوجاتا ہے دل اور پھیپھڑے کمزور ہو جاتے ہیں۔

(۵) محنت اور راحت میں توازن قائم رکھئے اعتدال سے زیادہ کام کرنے اور مناسب حد تک آرام نہ کرنے سے اعصاب جلد کمزور ہو جاتے ہیں خاص کر اور برے اطوار بھی عصبی نظام کو خراب کر دیتے ہیں اور اعصاب کی کمزوری جسم کو پامال کرنے کے ساتھ ذہن کو بھی بے کار کر دیتی ہے۔

(۶) زندگی کے کسی مرحلہ میں عقل کی رہنمائی کو نظر انداز نہ کیجئے۔ سوچنے اور سمجھنے کی عادت ڈالیئے اس حقیقت کو ایک بار سمجھ لیجئے اور ہمیشہ یاد رکھئے کہ جسم ہماری ایک عظیم الشان ملکیت ہے اور تندرستی ہمارا سب سے بڑا سرمایہ اور یہ بھی یاد رکھئے کہ طبعی طور پر مرنے والوں کے مقابلہ میں ان لوگوں کی تعداد بہت زیادہ ہے جو اپنے آپ کو خود مار ڈالتے ہیں۔ (نوید صحت دہلی)

"بے مزد خدمتِ خلق عینِ عبادت ہے"

انجمن خادم المسلمین

انجمن خادم المسلمین جہاں ۲۳ سال کی ہوچکی ہے وہاں اسکی رضاکارانہ تنظیم بھی اتنی ہی سردیاں اور گرمیاں دیکھ چکی ہے۔ اس سے بظاہر مختصر لیکن درحقیقت طویل مدت کے دوران میں بیسیوں مرتبہ اس انجمن کے طلبا و ارکان کو مختلف النوع خدمات انجام دینا پڑیں، جس میں الحمد للہ جادۂ استقلال سے قدم کبھی ہٹ نہ سکے انجمن خادم المسلمین کی تنظیم رضاکارانہ کا اصلی اصول ہے "بے مزد خدمت خلق عین عبادت ہے" اور اسی زاویہ نگاہ سے ہم رضاکار کو جانچتے ہیں۔ آج کا بچہ کل کا بڑا، آج کا رضاکار کل کا قائد یعنی آج کا سپاہی کل کا جنیل ادھر طالب علم شریک ہوا ادھر اسکی تربیت شروع ہوئی۔ صرف نظری ہی نہیں، صرف لکچروں، تقریروں، طویل خطبات والی کانفرنسوں ہی سے نہیں، بلکہ عملاً انجمن کی وسیع بورڈنگ، مدرسہ ادبی و صنعتی میں جہاں وہ اپنی عمر کے ابتدائی حصے کے پورے پورے چوبیس گھنٹے گزارتے ہیں، انھیں سکھایا جاتا ہے کہ وہ اپنی رہائش گاہ کی خود آپ صفائی کریں اپنے لباس کو صاف ستھرا رکھیں، بڑے چھوٹوں کی نگرانی کیا کریں، ان کو نہلائیں، پہنائیں، کھلائیں، دونوں میں طبعی اعتبار سے بعد المشرقین سہی لیکن ایک دوسرے کو بھائی سمجھیں اور حقیقی برادرانہ خدمت کریں۔ بچوں کو سکھایا جاتا ہے کہ کبھی باورچی ہو تو خود ہی پکالیں، فراش نہ ہو تو اپنے مدرسے کی آپ ہی صفائی کرلیں۔ مالی نہ ہو تو اپنے چمن کی آپ ہی آبیاری کرلیں، ایک قدم اور آگے جسمانی صحت کے تحفظ اور تندرستی کی بقا کے لئے نہ صرف صبح خیزی پر عمل کیا جاتا ہے بلکہ ایک ڈرل ماسٹر، ایک سکوٹ ماسٹر اور ایک بینڈ ماسٹر طلبا کو اپنے اپنے متعلقہ فن معلومات سے پوری طرح مستفید کرتے ہیں، غرض اسطرح جہاں اللہ تعالیٰ نے ادبی تعلیم کے لحاظ سے سرکاری معیار کے برابر اور صنعتی اور زرعی اعتبار سے سب سے برتر حیثیت دی ہے، وہیں ان دیگر ضروری وظایف مشاغل سے بھی طلبا محروم نہیں ہیں، یوں تو طلبا کی صحت کی نگہداشت کیلئے اعزازی طور پر ایک کرم فرما ڈاکٹر صاحب آ ہی جاتے ہیں، اور حکومت کی طرف سے بھی طبی معاینہ ہو ہی جاتا ہے لیکن اصل سوال خدمتِ مریض ہے، طلبا کو کاملاً یہ ذہن نشین کیا جاتا ہے کہ مریض بچہ کسی اور کا بھائی نہیں ہے، بلکہ انہی کا بھائی ہے اور حقیقی بھائی ہے یہی وجہ ہے کہ اگر کوئی بچہ بیمار ہوا تو پوری تندہی کے ساتھ خدمت کیجاتی ہے اور اسی جذبۂ عمل کا نتیجہ یہ نکلا کہ جس وقت بلدہ حیدرآباد میں پہلی مرتبہ آنریبل عبدالعزیز سابق صدر المہام عدالت وامور مذہبی کی تحریک پر نابیناؤں کے علاج کا کیمپ کھلا تو انجمن ہذا کے طلبا نے ناقابل فراموش رضاکارانہ خدمات انجام دیں۔ علاوہ ازیں عقب بارہ دری نواب سالار جنگ بہادر میں جو کسی وقت میلاد نگر کے نام سے معنون ہوگیا تھا، جلسہ ہائے میلاد کے موقع پر عوامی خدمت بے مزد کرکے اپنی رضاکارانہ اسپرٹ کا مظاہرہ کیا، ہر بار ہر آن اور ہر قدم پر یہی سکھایا جاتا ہے کہ خدمت کا صلہ صرف وہ بے پایاں مسرت ہے جو خدمت کے نتیجہ میں قلب و ذہن میں لہر لیتی ہے جن محنتوں اور مشقتوں کا ان کو عادی بنایا جاتا ہے وہ کبھی ان کو ناگوار بھی گزرتی ہیں مگر اسی ناگواری کو خوشگواری میں تبدیل کرنا سکھایا جاتا ہے۔ اپنی ذات سے متعلق بادل ناخواستہ اور خوش دلی سے بھی مسلم...

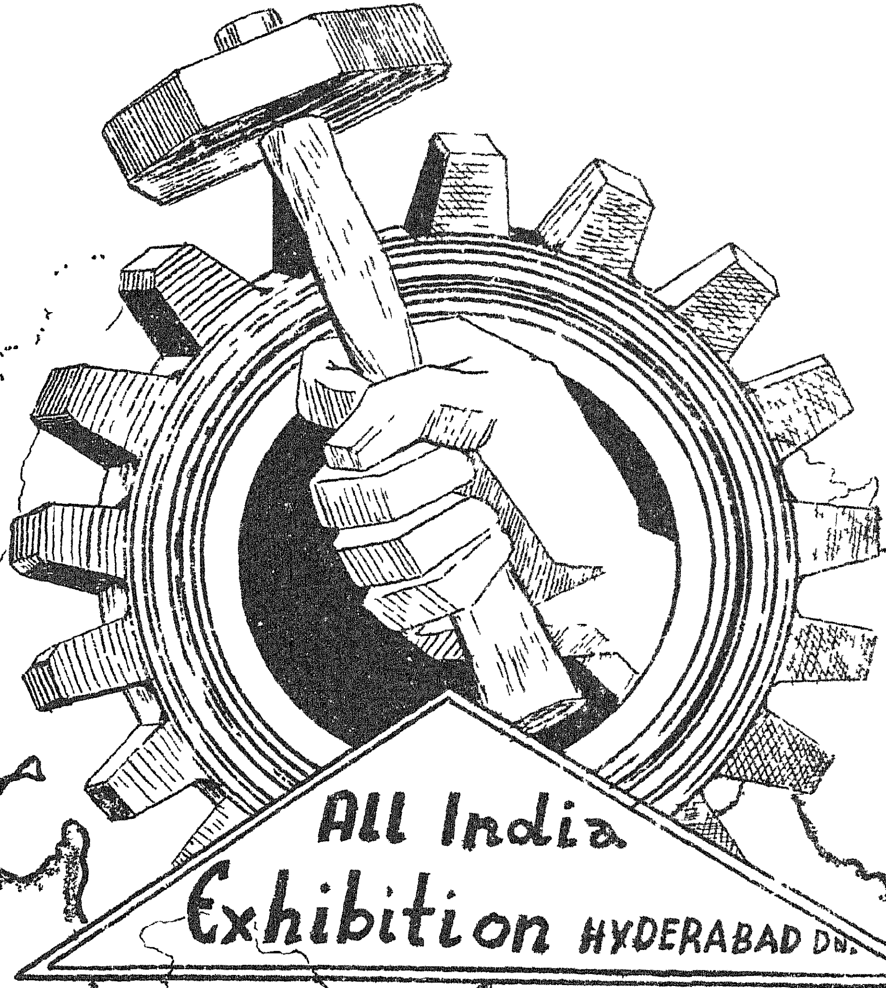
۴ بچانے کیلئے عیدین کے موقع پر طلبا حفاظت نفش کا انتظام سالہا سال سے کرتے آرہے ہیں۔

یتیم خانہ انیس الغرباء

انیس الغرباء اپنی پچیس سالہ رضاکارانہ خدمات میں کسی تعارف کا محتاج نہیں ہے۔ بچوں کی تربیت کے لئے ہر مہینے گاؤں، جنگلوں اور پہاڑی میدانوں میں دو دو تین تین دن مستقلاً کیمپ ہوا کرتے ہیں ان کی رضاکارانہ سرگرمیوں میں نہ صرف مغربی کشا و فیشن یا تحریک ہیں۔ بلکہ اصلی تعمیری کام فوجی نظم و ضبط، عسکری جذبات سپاہیانہ فطرت اور شرقی سپاہیانی تربیت بطور خاص شامل ہے۔ بقول مولانا ظفر علی خاں (لاہور) طول و عرض ہند کا ان خوبیوں کا کوئی یتیم خانہ نظر نہیں آیا۔" بقول مولانا موید الدین حسن تعلقدار "انیس الغرباء جماعتی تربیت کا بہترین تعلیم گاہ ہے"، اور بقول محترمہ فاطمہ بیگم صدر خیلج زنانہ کالج لاہور "انیس الغرباء کی جیسی سدھی ہوئی تربیت لڑکیاں ہندوستان میں تو کیا بیرون ہند میں بھی میں نے نہیں دیکھیں۔ حیدرآباد کے بڑے بڑے ادارے دیکھے مگر دل چاہتا ہے کہ اس کو اول نمبر کی جگہ دوں۔"

نمائشوں، عرسوں، کھیلوں، جماعتوں اور کانفرنسوں جیسے جلسہ ہائے سالگرہ ہمایوں میلاد کانفرنس، جلسہ ہائے جمعیتہ المشائخ (رجسٹرڈ)، پیشوایان مذاہب، یوم اقبال سکندرآباد کے اصلاح رسوم محرم کے جلوس، افتتاح کارخانہ جات سکندرآباد و مشیرآباد، الوین میٹل ورکس، اشارچ ورکس، فارماسیوٹیکل ورکس کمپنی اور حلقۂ مجلس اتحاد المسلمین کے سالانہ جلسوں میں ۹۹ فیصدی یہ ادارہ انیس الغرباء پیش پیش رہا اور اپنی رضاکارانہ خدمات سے ان کے انتظامات میں ممکنہ ہاتھ بٹایا۔ پہلی میلاد کانفرنس میں جس نے قائد ملت رح کی صدارت میں پانچ لاکھ کی اپیل سے متعلق ایک قرارداد منظور کی تھی۔ انیس الغرباء کے ایک کمسن لڑکے نے اپنے مختصر بیان سے ایک ہیجانِ عظیم اور والہانہ بیخودی طاری کردی تھی جب کہ اس نے قائد مرحوم کو مخاطب کرتے ہوئے کہا تھا کہ "آپ کی پرخلوص خدمات کا کیا صلہ ہو سکتا ہے خصوصاً مجھ جیسا لڑکا جو ماں باپ کی دولت سے بھی محروم ہو، وہ آپ کی کیا خدمت کرسکتا ہے۔ اس وقت میرے جسم پر جو لباس ہے اس کا وہ حصہ جس کو میں نے اپنے سر آنکھوں پر جگہ دی ہے یعنی یہ شملہ۔ اس وقت اس کو میں آپ کے قدموں پر ڈالتا ہوں اور اگر ضرورت پڑے تو انشاء اللہ یہ سر بھی آپ کے قدموں پر رہے گا۔" اس بیان پر جلسے میں ایک کہرام مچ گیا لوگ بیتاب ہوگئے ہر طرف سے گریہ و زاری کی آوازیں آنے لگی۔ ایک بیخودی کا عالم تھا جو چاروں طرف طاری تھا۔ مولوی سید حسن مرحوم عبدالرزاق کمپٹ کہہ اٹھے دل میں آیا تھا کہ کپڑے پھاڑ کر نکل جاؤں اس کے سامنے ہی چندوں کی بھرمار ہونے لگی۔

یہاں کے طلبا اور طالبات کی خدمت خلق بھی زبان زد خاص و عام ہے ان کی رضاکارانہ خدمات نہ صرف بلدہ کی حد تک محدود رہے بلکہ اضلاع و تعلقہ جات بھی ان کی رضاکارانہ سرگرمیوں سے خالی نہ رہے۔ (بقیہ صفحہ ... پر)



ہندوستان کا آہنی ہاتھ

وہ سب بنا سکتا ہے جسکا مقابلہ کرنے کیلئے
آج سے پہلے کی دنیا پریشان تھی

ترقی کی رفتار میں آپ کا ملک

پہلے کیا تھا؟ اب کیا ہے!

کل ہند نمائش مصنوعات

بمقام ثمر باغ ــــ روبروئے ــــ دار السلام

۱۲ تا ۲۶ فروردی ۵۴ ف

غور سے دیکھیے۔ یہاں آپ کو قدم قدم پر ہندوستان کی صنعتی ترقی کا نقشہ نظر آئے گا

زیر اہتمام: مرکزی مجلس صناعان و تاجران دکن حیدرآباد

حیدرآباد میں دق کی انسدادی مہم

محکمۂ صحت عامہ سرکار عالی کی سرپرستی میں عرصہ سے دق کی انسدادی مہم اعلیٰ پیمانہ پر جاری ہے انجمن انسداد مرض دق کے نام سے صدر المہام بہادر طبابت کی صدارت میں قائم ہے اور جناب لفٹنٹ کرنل ڈاکٹر واگھرے ناظم سررشتۂ طبابت و صحت عامہ اس انجمن کے رکن رکین ہیں جو صحت عامہ سے متعلق تعمیری اسکیمیں مرتب اور منظور کرا رہے ہیں انجمن کی معتمدی کے فرائض ڈاکٹر محمد فاروق صاحب نائب ناظم صحت عامہ انجام دے رہے ہیں جن کی خدمات کا ناظم صاحب نے رپورٹ سالانہ بابتہ ۱۳۵۴ ف میں اعتراف کرتے ہوئے لکھا ہے کہ ڈاکٹر محمد فاروق صاحب نائب ناظم صحت عامہ نے ان تھک محنت سے کام کیا اور محکمہ مال کے ارباب حل و عقد کے ساتھ ان کے حسن عمل سے دیہی حفظان صحت کے انتظام میں تشفی بخش ترقی ہوئی ہے۔ مجلس عاملہ ممتاز ڈاکٹر، عہدیدار اور قومی کارکن اصحاب پر مشتمل ہے۔

انجمن انسداد مرض دق کے مقاصد میں داخل ہے کہ (۱) دق سے حفاظت انسداد اور صحت کیلئے سررشتۂ صحت عامہ کو معاشرتی، اخلاقی اور مالی امداد اس طرح بہم پہنچانا کہ سررشتۂ مذکور کے نظم و نسق میں کوئی مداخلت نہ ہونے پائے (۲) محکمۂ صحت عامہ کو دق کے پروگنڈہ اور متاثرہ اشخاص کے معائنہ میں مدد دینے آسانیاں پیدا کرنے کیلئے رضاکاروں کا فراہم کرنا تحفظی کمیٹیاں قائم کرنا (۳) دق کے نادار مریضوں کو کلینکس پر رجوع کرنے کے طریقے و ذرائع مہیا کرنا اور ان کیلئے ضروری ادویہ خوراک وغیرہ فراہم کرنا اور دواخانوں یا صحت گاہوں کے مریضان دق کی خوراک میں منظوری سررشتۂ طبابت زائد چیزوں مثلاً میوہ وغیرہ کا اضافہ کرنا (۴) انجمن کے اغراض کیلئے چندہ جمع کرنا ان سے کم بیش ان مقاصد کا انتظام کرنا جو مرض دق سے حفاظت، انسداد اور علاج و صحت ہیں (۵) ممالک محروسہ میں انجمن کے قیام میں امداد اور ہمت افزائی کرنا (۶) تقریروں، اشتہاروں، نقشوں، فانوسی تصویروں سینما کے فلموں، نمائشوں، رسالوں، عام اخباروں اور لاسلکی نشریات کے جیسے ذرائع سے مرض دق، اسکے انسداد اور علاج کی نسبت رائے عامہ کی تشکیل اور عوام کی واقفیت کیلئے پروپگنڈہ کرنا (۷) دق کے متعلق دواخانوں صحت گاہوں کے قیام اور نگہداشت میں امداد کرنا بلحاظ آخر کام [illegible]

دق کی مہم (۸) مرض دق کا سروے کرنا (۹) مرضاء اور تیمارداروں اور طلباء مدارس کا طبی معائنہ امتحان کرنا (۱۰) ڈاکٹروں، ہلت ورکروں اور رضاکاروں کے ترتیبی مراکز قایم کرنا (۱۱) بیرون ملک تحقیقات سے ربط قایم رکھنا (۱۲) گنجان آبادیوں کا استیصال وغیرہ۔

مجلس صحت عامہ

مجلس صحت عامہ حیدرآباد کے ایک ہر دلعزیز عہدیدار نواب مہدی نواز جنگ بہادر کی صدارت میں قائم ہوئی جس نے مسلسل دو سال تک اپنا عملی کام جاری رکھا بعض دیگر مصروفیات کی وجہ ایک سال سے اسکی سرگرمیاں ملتوی ہیں توقع ہے کہ وہ بہت جلد عملی کام شروع کردیگی۔

اس مجلس کا مسلک "حفظ ماتقدم علاج سے بہتر ہے" اور مقاصد حسب ذیل ہیں۔

(۱) عوام الناس کو صحت عامہ سے متعلق مسائل سے واقف کرنا اور ان پر عمل کرنے کی ترغیب دینا۔

(۲) صحت عامہ کی بہتری کے سلسلہ میں عملی تدابیر اختیار کرنے کیلئے مختلف طریقے اختیار کرنا۔

(۳) پرورش اطفال کے ترقی یافتہ طریقوں سے آگاہ کرنا۔

(۴) مسائل صحت عامہ کو عام کرنے کیلئے ہفتہ صحت منانا جس میں جلسے، جلوس، کانفرنس اور عملی مظاہرے وغیرہ شامل رہیں گے۔

(۵) موسمی امراض اور اصول حفظان صحت پر سمت واری اور محلہ داری تقاریر کا انتظام کرنا۔

(۶) عام اور سلیس زبان میں اصول حفظان صحت کا پرچار کرنا اور خاص طور پر سینما بینی، جا، نوشی، مسکرات تمباکو نوشی، روزمرہ کی غذائیں، بازاری اشیاء، مصنوعی گھی اور دودھ وغیرہ جیسی اہم چیزوں پر مختلف طریقے سے بحث کرنا ان کے مضرات سے آگاہ کرنا۔

(۷) فی الحال بلدہ میں ایک طبی ادارالمطالعہ قایم کرنا جہاں مختلف طریقہ علاج، مسائل صحت عامہ اور اصول حفظان صحت سے متعلق مفید سرمایہ کتب فراہم کرنا

(۸) طبی جرائد و رسائل کے علاوہ صحت سے متعلق لیٹریچر مہیا کرنا۔

(۹) ادارہ معلومات کا قیام تاکہ مسائل صحت عامہ سے متعلق مشورے دیے جائیں اور فنی طور پر اصول حفظان صحت سے متعلق شکوک و شبہات کا ازالہ کیا جائے۔

(۱۰) حفظان صحت کے سلسلہ میں مکانات اور راستوں کی صفائی کے عملی طریقوں کو بتلانا۔

(۱۱) بلدہ میں بطور نمونہ کسی ایک محلہ یا حلقہ کا جائزہ صحت لینا۔

(۱۲) اس نوع کے عملی مظاہرے ترتیب دینا کہ جس سے عوام کو بیماری اور صحت سے متعلق عینی تجربات حاصل ہوں۔

(۱۳) فرسٹ ایڈ کی تعلیم عام کرنا۔

(۱۴) ان مقامات پر جہاں طبی امداد کا کافی انتظام نہیں ہے طبی امداد بہم پہنچانے کے وسائل اختیار کرنا۔

(۱۵) نوجوانوں اور صنف نازک کی بہتری و جسمانی تندرستی کی ترقی کیلئے ایسے ذرائع فراہم کرنا جس پر عمل پیرا ہوکر وہ صحت و تندرستی کے خوشگوار نتائج سے بہرہ مند ہوسکیں۔

اس مجلس میں متعلقہ عہدیداران صحت عامہ کے علاوہ قومی کارکن ڈاکٹر حکماء آیورویدک طبیب شریک ہیں اور لئیق نعمانی معتمد ہیں مجلس صحت عامہ نے فرسٹ ایڈ کی تعلیم کا معقول بندوبست کیا کئی گروپ کامیاب ہوئے۔ محلہ واری تنظیم شروع کی گئی ہر حلقہ میں ذیلی کمیٹیاں تشکیل پائیں جو ایک طرف اطباء اور دوسری طرف حکومت و عوام کے درمیان مسائل صحت عامہ کی حد تک رضاکارانہ اشتراک عمل کے موجب ہوئے اور حلقوں میں صحت عامہ کا منظم پروپگنڈہ کیا گیا۔ مجلس اب ان طریقوں کو روبعمل لانے والی ہے جو عوام کو اپنی صحت سے متعلق سوچنے، غور کرنے اور پھر عمل کرنے کی ترغیب دے جب عوام میں احساس زندگی پیدا ہو جائے تو حکومت کے سارے تعمیری کام تمام منصوبے پایۂ صحت و حیات آسانی سے پروان چڑھ سکیں اس لحاظ سے صحت و تنومندی کو برقرار رکھنے اور بگڑی ہوئی صحت کو ٹھیک کرنے سے متعلق مختلف موضوعات پر تقاریر اور مضامین کے علاوہ صحت پر چار لیٹریچر کو عوام تک پہنچانے کا انتظام کیا جائیگا۔

حیدرآبادی گرل گائیڈز

حیدرآباد میں تحریک گرل گائیڈز کا آغاز ۱۹۱۷ء میں معمولی پیمانہ پر ہوا تھا اور جملہ اراکین کی تعداد صرف پچاس تھی لیکن آج ان کی تعداد چار ہزار ہے جو ۵۳ سے زائد گائیڈ کمپنیز (۹۶) بلو برڈ فلاکس اور (۱۱) رینجر کمپنیز پر مشتمل ہے یہ تعداد کل ممالک محروسہ سرکار عالی میں پھیلی ہوئی ہے اور آٹھ مقامی انجمنیں قائم ہو چکی ہیں عورتوں کے قدامت پسندانہ خیالات کی وجہ سے ابتداء میں اس تحریک کی رفتار بہت ہی سست رہی لیکن ۱۹۳۰ء کے بعد صورت حال بالکل ہی بدل گئی چنانچہ تعلیم نسواں میں اس تحریک کو نمایاں حیثیت دی گئی اور "حیدرآباد گرل گائیڈز اسوسی ایشن" قائم ہوئی۔

اس تحریک سے حضرت بندگان اقدس و اعلیٰ کی ذاتی دلچسپی اسکی ترقی کا ایک بہت بڑا سبب ثابت ہوئی چنانچہ ایک فرمان خسروی مورخہ ۳۰ رمضان المبارک ۱۳۴۹ھ کے بموجب رعایا کے تمام طبقوں اور فرقوں میں اس تحریک کو مقبول بنانے کیلئے گائیڈز اسوسی ایشن کی ایک کونسل مقرر کی گئی جو چوبیس اراکین پر مشتمل ہے اور جن میں زیادہ تر مختلف فرقوں کی سر برآوردہ خواتین شامل ہیں۔

کچھ عرصہ ہوا ہر ہائی نس لیڈی لنلتھگو نے بلدہ حیدرآباد میں گائیڈز اسوسی ایشن کی مرکزی عمارت کا افتتاح کیا تھا جس کی تعمیر پر بائیس ہزار روپیہ صرف ہوئے ہیں اسوسی ایشن کے جلسوں کے علاوہ یہاں گائیڈر ریلیز اور باقاعدہ تربیتی جماعتوں کا انعقاد بھی ہوتا ہے چنانچہ موخر الذکر مقصد کے لئے ایک ترتیب دہندہ خاتون کا تقرر ہوا ہے اور اسکے فرائض میں اضلاع کے مرکزوں کا معائنہ بھی شامل ہے مزید تربیت کے لئے گائیڈز کو سالانہ کانفرنس میں شرکت کے لئے اوٹاکمنڈ بھیجا جاتا ہے یہ تحریک جن کے فائدہ کی غرض سے جاری کی گئی ہے انہیں اس سے پورا فائدہ پہنچتا ہے اور بسا اوقات اس کا عملی ثبوت بھی ملتا رہتا ہے چنانچہ حال ہی میں اورنگ آباد کی دو گائیڈز کو جان بچانے کے صلہ میں "امپیریل کونسل آف گرل گائیڈز" کی جانب سے تحریک مذکور کا نقرئی تمغہ عطا کیا گیا ہے

تحریک مذکور کی صدر لیڈی بیڈن پاول بندگان اقدس کی سلور جوبلی مبارک کے موقع پر حیدرآباد تشریف لائی تھیں اور ان کے اعزاز میں متعدد ریلیز منعقد ہوئیں چنانچہ ایک موقع پر لیڈی بیڈن پاول نے ممالک محروسہ کی گائیڈز کو مخاطب کرتے ہوئے فرمایا تھا کہ۔

"مجھے امید ہے کہ آپ ہمیشہ اپنے مقولہ "تیار باش" کے مطابق عمل کریں گی تاکہ میری طرح سن رسیدہ ہونے کے بعد بھی آپ فائدہ مند ثابت ہوں" اسکے بعد لیڈی پاول نے حیدرآبادی گرل گائیڈز کی چیف کمشنر مسز گرافٹن کو ایک خط بھیجا جس میں تحریر تھا کہ "میری موجودگی میں جو ریلیز منعقد کی گئی تھیں وہ یقیناً بہت کامیاب رہیں اور ان سب نے جس خوش سلیقگی، نظم و ضبط اور نمایاں سرگرمی کا مظاہرہ کیا اس سے میں بہت متاثر ہوئی"

جب سے جنگ شروع ہوئی ہے حیدرآباد کی گرل گائیڈز حیدرآبادی سرمایہ اغراض جنگ میں حصہ لینے کیلئے کافی وقت صرف کر رہی ہیں بڑی محنت سے تھیٹروں کے تماشوں، نمایشوں اور میلوں کا انتظام کرکے مالی امداد کرتی ہیں اور فوجیوں کی آسایش کے لئے متعدد چیزیں بنتی ہیں اب اس اسوسی ایشن کی تمام سرگرمیاں "گائیڈز وار ریلیف فنڈ" کے تحت مرتکز ہو گئی ہیں اور حال ہی میں اسکی جانب سے جنگی امداد کے لئے محبوبیہ گرلز ہائی اسکول میں نہایت کامیابی سے ایک گالا فیسٹ کا انتظام کیا گیا۔ اور اس موقع پر بارہ سو روپیہ جمع ہوئے اب اس اسوسی ایشن کی جانب سے عورتوں کو امدادی امور کی بھی تربیت دی جارہی ہے چنانچہ آٹھ گائیڈز جو اس تربیت کی تکمیل کرچکی تھیں اپنے فرائض کی انجام دہی کیلئے طلب کی گئی ہیں متعدد گائیڈز ابھی زیر ترتیب ہیں۔


Best in Qualite
Cheap in Price
”کاکا“
KAKA
Sri Kaliswari Match Works Sivakasi
SAFTEY MATCHES
کم خرچ بالانشین
SULE DISTR BUTORS


تاروں کی چھاؤں
میں پھلواریوں کی فرحت بیزیاں
ہمارے عطریات "پھولوں کی ڈالی" فی تولہ عہ
عطر دربار فی تولہ ۱۲؍ روپیہ میں حاصل کیجیے
ساڑھے بارہ فیصد رعایت کم سے کم ڈیڑھ باشہ کی
خریدی پر اضلاع کے بیوپاریوں کیلئے آرڈر کی سپلائی بروقت ہوگی
گلوریس کیمیکل مسجد افضل گنج حیدرآباد دکن
مالک
محمد رفیع اللہ
بی این پبلسٹی
عطر دربار
فی تولہ
۱۲؍
عطر
پھولوں
کی ڈالی
فی تولہ عہ
B.N. PUBLICITY HYD.

خواتین حیدرآباد کی جنگی رضاکارانہ سرگرمیاں

حیدرآباد کی مساعیٔ جنگ کی تاریخ نامکمل رہیگی اگر خواتین حیدرآباد کی خاص خدمات اور رضاکارانہ سرگرمیوں کا ذکر نہ کیا جائے جو علیا حضرت شہزادی صاحبہ برار اور محترمہ شہزادی نیلوفر فرحت بیگم صاحبہ اور محترمہ صاحبزادی نفیس النساء بیگم صاحبہ کی ہمت آفرین رہنمائی میں خواتین حیدرآباد نے ریاست کی عام جنگی مساعی کو بڑھانے میں قابل قدر کام انجام دیا ہے۔

جنگ شروع ہونے کے بعد سے خواتین نے انجمن صلیب احمر کی ان سرگرمیوں میں اضافہ کرنے کے لئے اپنے آپ کو باقاعدہ مصروف رکھا، جن کے ذریعہ معذور سپاہیوں کو سہولتیں بہم پہونچائی جاتی ہیں۔

ستمبر ۱۹۳۹ء میں جب اعلان جنگ ہوا تو انجمن صلیب احمر کی اشیا کی تیاری اور انجمن کے لئے عملہ کی تربیت کے لئے مرحومہ لیڈی حیدری کی صدارت میں ایک کمیٹی تشکیل دی گئی، لیڈی حیدری کے انتقال پر کمیٹی کی صدارت ہز ہائی نس شاہزادی برار نے قبول فرمائی۔ کام کی وسعت اور اس کے تنوع میں اضافہ کے مدنظر جولائی ۱۹۴۱ء میں خواتین حیدرآباد کی جنگی مساعی کی کمیٹی کا انعقاد عمل میں آیا، اور اس کمیٹی کو حیدرآباد کے جنگی فنڈ کی کمیٹی میں نمائندگی دی گئی۔

کام کرنے والی جماعتوں کے ذریعہ سپاہیوں کو آرام پہنچانے والی اشیاء کی فراہمی، چھاؤنی کے سپاہیوں اور فوجی ہسپتالوں کے معذور سپاہیوں کے لئے تفریح کا انتظام، محاذ جنگ پر لڑنے والے سپاہیوں، متوفی سپاہیوں کے متعلقین اور جنگ کے قیدیوں کیلئے کرسمس اور عید کے تحفے بھیجنا، یہ سارے کام اس مرکز نے اپنے ذمہ لئے ہیں۔ حیدرآباد کے شعبہ تیمارداری کا قیام بھی اس کمیٹی کی کوششوں کا نتیجہ ہے۔

کارگزار جماعتیں

اس وقت کام کرنے والی تقریباً تیس ۳۰ جماعتیں فوجی ضرورتوں کی اشیاء بننے اور ہسپتال کے لئے ضروری چیزیں تیار کرنے میں مصروف ہیں۔ پچھلے پانچ سال کے عرصہ میں (اکتوبر ۱۹۳۹ء سے ستمبر ۱۹۴۴ء تک) ۱۰۲۷۴۳ اشیاء جن میں ۹۵۴۸ اونی اشیاء شامل ہیں، تیار کی گئیں۔ یہ اشیا صرف آٹھ فوجی ہسپتالوں کی ضروریات پوری کرنے کے لئے تیار کی گئیں جنہیں مجلس کارہائے جنگ (حیدرآباد) نے اشیاء کی فراہمی کے لئے منتخب کیا ہے۔

ان اشیاء کو حسب ذیل حصوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔ (۱) ہسپتال میں استعمال کے لئے کپڑے (۲) زخم وغیرہ پر باندھنے کے لئے پٹیاں اور عمل جراحی کے لئے لباس (۳) آپریشن کے لئے موزے اور شب خوابی کے پاتابے (۴) بُنے ہوئے اُون کے کپڑے (۵) دوسری اشیاء

سامان تفریح

جنگی کمیٹی نے جولائی ۱۹۴۲ء سے برطانوی اور ہندوستانی سپاہیوں کی تفریح کے سامان بہم پہونچانے کے لئے باقاعدہ کام شروع کیا، دلچسپ مقاموں، خانگی مکانوں اور روائی ایم سی اے کی عمارتوں میں پارٹیاں دی جاتی ہیں۔ کمیٹی افاقہ یاب سپاہیوں کے لئے بھی تفریح کا انتظام کرتی ہے، اور اس کمیٹی کے اراکین ہر ہفتہ معذور اور بیمار سپاہیوں کو فوجی ہسپتالوں میں تحفے پہونچاتے ہیں۔

ہوابازوں کا کلب

جنوری ۱۹۴۴ء میں ایک کلب کا افتتاح عمل میں آیا جہاں ہوائی فوج کے عملہ کے لئے تفریح کی سہولتیں بہم پہونچائی جاتی ہیں، یہاں ہندوستانی، برطانوی اور دوسری فوجوں کے اراکین بھی تفریح سے لطف اندوز ہوتے ہیں۔ ہفتہ میں ایک مرتبہ ڈراما اور سینما کے شو کا انتظام کیا جاتا ہے، اور ہر شام مناسب نرخوں پر چائے، سوڈا لیمن اور کھانے پینے کی چیزیں فراہم کی جاتی ہیں یہ کلب لامیر پیٹھ کی ایک عمارت میں ہے، جہاں کلب کی ساری سہولتیں مہیا کی گئی ہیں اور اس میں پانچ سو آدمیوں کی گنجائش ہے۔

شعبہ تیمارداری

حیدرآباد کی مجلس کارہائے جنگ کی ایک اپیل کے جواب میں حیدرآباد کی (۳۶) خواتین نے شعبہ تیمارداری کیلئے اپنی رضاکارانہ خدمات پیش کیں سوائے ایک کے ساری خواتین پہلی طبی امداد کا امتحان پاس ہیں اور انھیں عثمانیہ جنرل ہسپتال حیدرآباد کے ای ایم ہسپتال سکندرآباد اور ہندوستانی فوجی ہسپتال ترمالگری میں عملی تربیت دیگئی ہے۔ حیدرآباد کے شعبہ تیمارداری کے پندرہ اراکین ہندوستان کے کسی حصہ میں فوجی فرائض انجام دینے کے لئے اگزیلری نرسنگ سروس میں شامل ہوئیں ان میں سے ایک نے سمندر پار کے کام کرنے کے لئے اپنی خدمات پیش کیں اور ایک حیدرآباد کے فوجی ہسپتال میں منتظم کی حیثیت سے کام کر رہی ہیں۔ پہلی طبی امداد اور تیمارداری کیلئے بارہ اراکین اے، آر، پی کے محکمہ میں شامل ہوئیں، بقیہ میں سے ایک شاہی ہوائی فوج میں ایک ڈبلیو اے، ایس (برما) میں اور دو اراکین شعبہ علاج میں کام کر رہی ہیں۔

کرسمس کے تحفے

سپاہیوں کے واسطے کرسمس اور نئے سال کے تحفوں کے لئے ہز ہائی نس شہزادی صاحبہ برار کی اپیل کے جواب میں ہر سال جس جوش و خروش سے عطایا اور چندے وصول ہوتے ہیں، انکی تعداد چالیس ہزار روپیوں تک پہونچ جاتی ہے، اس رقم سے مختلف محاذوں پر کام کرنے والے پانچ ہزار سپاہیوں کے لئے کرسمس کے تحفے، جنگ میں ہلاک شدہ حیدرآبادی جنگی قیدیوں کی بیویوں کے لئے عید کے دن کپڑوں کے تحفے دئے جاتے ہیں اور حیدرآبادی تین ہوائی دستوں اور حیدرآباد نامی جہاز کے ملاحوں کے لئے کرسمس کے تحفے بشکل زر دئے جاتے ہیں۔ نیز یہ مجلس ہندوستانی افواج کو جو بیرون ہند بھیجی گئی ہیں اور حیدرآبادی یونٹوں کو جو ہندوستان میں کام کر رہی ہیں آسایش بخش اشیا مہیا کرنے میں شاندار کام کر رہی ہے۔ اور ان کے استعمال کے لئے اب تک اشیا کے متعدد پارسل روانہ کر چکی ہے، ان اشیا میں سے چند یہ ہیں، اونی گلوبند، سویٹر، جرابیں، دوسری بُنی ہوئی پوشاکیں، شفاخانہ کی ضروریات، اخبار، کتابیں، کاغذ، گراموفون ریکارڈ، کھیل کا سامان، سگریٹ، بیڑی وغیرہ۔

انسانی خدمت

پچھلے پانچ سال کے عرصہ میں اس کمیٹی کو اپنے کام کی تکمیل کے لئے جملہ (۲۵۱۶۲۰) روپیہ کے اخراجات درکار ہوئے اس کمیٹی کو حیدرآباد کے جنگی مقاصد کے فنڈ عوام اور ہز ہائی نس شہزادی صاحبہ برار کے تحفہ فنڈ سے مالی امداد اور چندے وصول ہوتے ہیں۔

اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ حیدرآبادی خواتین ان تدابیر میں عملی حصہ لیتی ہیں جن سے مختلف محاذوں پر لڑنے والے سپاہیوں کیلئے ضروری سہولتیں اور آرام مہیا ہوسکتا ہے اور یہ امداد اصل میں ان جانبازوں کو دیجاتی ہیں جو مختلف جنگی محاذوں پر انسانیت کیلئے جنگ کر رہے ہیں، اس انسانی خدمت میں خواتین کو اپنی کوششوں میں جو بے مثال کامیابی ہوئی ہے وہ نتیجہ ہے ہز ہائی نس شاہزادی صاحبہ برار کی گہری شخصی دلچسپی کا اور ان پرجوش اور بے غرض کام کرنے والی خواتین کی کوششوں کا جنھیں شاہزادی صاحبہ برار نے اس

حیدرآباد میں اسکوٹنگ

تحریک اسکاوٹنگ (کشافہ) کا نصب العین یا پیش نہاد "تیار باش" ہے یعنی کشافت جسمانی اور دماغی حیثیت سے اپنے رضاکارانہ فرائض کی انجام دہی کے لئے تیار ہے۔

کشافی حلف ہے کہ "میں اپنی آبرو کی قسم کھاکر کہتا ہوں کہ جو فرائض خدا، شہنشاہ اعلیحضرت حضور نظام خلد اللہ ملکہ وسلطنتہ اور ملک کی طرف سے مجھ پر عائد ہوتے ہیں، ان کو حتی المقدور پورا کروں گا، اور اسکوٹ قوانین کی پابندی کروں گا، دوسروں کی ہر وقت امداد کروں گا، اپنے جسم کو تندرست، اخلاق کو پاک اور ساخ کو روشن رکھوں گا"

کشافی قوانین (۱) اسکوٹ بھروسہ کے قابل ہوتا ہے، (۲) اسکوٹ خیر خواہ ہوتا ہے، (۳) اسکوٹ سب کا مددگار ہوتا ہے (۴) اسکوٹ سب کا دوست ہوتا ہے، (۵) اسکوٹ خلیق ہوتا ہے، (۶) اسکوٹ جانوروں پر مہربان ہوتا ہے، (۷) اسکوٹ اطاعت گذار ہوتا ہے، (۸) اسکوٹ ہر حال میں خوش ہوتا ہے، (۹) اسکوٹ کفایت شعار ہوتا ہے، (۱۰) اسکوٹ دلاور ہوتا ہے، (۱۱) اسکوٹ پاکباز ہوتا ہے، (۱۲) اسکوٹ پابند مذہب ورروادار ہوتا ہے۔

تاریخ کشافہ میجر جنرل لارڈ بیڈن پاول نے سنہ ۱۹۰۷ء میں جزیرہ براونسی میں بچوں کا ایک کیمپ محض اس لئے مقرر کیا تھا کہ اگر بچوں میں ابتدا ہی سے ایک اچھے شہری بننے اور ملک و مالک کی وفادار رعایا ہونے کے صحیح جذبات درسی تعلیم کے ساتھ ساتھ پیدا کئے جائیں تو یہ ناممکن نہیں کہ یہی بچے آئندہ چل کر ملک و قوم کے تحفظ کے لئے ایک تعلیم یافتہ سچے شہری کی حیثیت سے اپنی تمام قوتوں کو لگا دیں۔ لارڈ بیڈن پاول کو اپنے ارادوں میں اسی کیمپ میں کامیابی حاصل ہوئی، ابتداءً یہ تحریک انگلستان ہی میں جاری رہی لیکن جب دنیا کے دیگر شائستہ اقوام نے دیکھ لیا کہ یہی ایک ایسی تحریک ہے جو اونچ نیچ کے کسی امتیاز کے بغیر با در وطن سے بھی خود ہی کے صحیح جذبات پیدا کر سکتی ہے تو انہوں نے اس کو کامیاب بنانے کی امکان بھر کوشش کی، دیگر متمدن ممالک کی طرح ہندوستان اور خصوصاً مملکت حیدرآباد نے بھی اس کا خیر مقدم کیا، چنانچہ سنہ ۱۹۱۹ء میں اس تحریک کے حامی مولوی سید علی موسیٰ رضا صاحب مہاجر بی، اے نے جو اس وقت چادر گھاٹ ہائی اسکول میں بہ حیثیت ایک مدرس کے کارگزار تھے اس تحریک کا چادر گھاٹ ہائی اسکول میں سنگ بنیاد رکھا، اور ایک اسکوٹ ٹروپ قائم کی، اس تحریک کے معینہ نتائج نے ہمارے ملک کی اعلیٰ تعلیم یافتہ جماعت کو بھی اپنی طرف متوجہ کر لیا، چنانچہ مولوی سید محمد اعظم صاحب معین امیر جامعہ عثمانیہ جو سٹی ہائی اسکول میں جس کے وہ پرنسپل تھے سنہ ۱۹۲۰ء میں ایک ٹروپ قائم فرمایا، اس کے کچھ ہی دنوں بعد کایستھ طبقہ نے مدرسہ فوقانیہ دھرم ونت میں ایک ٹروپ کا قیام عمل میں لایا سنہ ۱۹۲۰ء میں مولوی سید محمد اعظم صاحب (پرنسپل سٹی ہائی اسکول) اور مسٹر نا کراسکی (پرنسپل چادر گھاٹ ہائی اسکول) نے اسکوٹ کانفرنس کلکتہ میں حکومت سرکار عالی کی جانب سے شرکت کی۔ اس کانفرنس سے واپس ہو کر ان اصحاب نے حکومت کے آگے ایک اسکیم پیش کی، اس کے مولوی سید محمد اعظم صاحب پہلے اعزازی ڈائرکٹر مقرر ہوئے، یہ ایک ایسا زمانہ تھا جب حیدرآباد میں اسکاوٹنگ کا کوئی دفتر قائم کیا گیا نہ کسی ایسوسی ایشن کا قیام عمل میں آیا، اس لئے کچھ دنوں تک یہ تحریک اسی طرح کارفرما رہی، اس کے بعد مولوی مرزا یوسف خاں صاحب بوائے اسکوٹس کے ڈائرکٹر مقرر کئے گئے، اور ایک دفتر کی تشکیل عمل میں آئی۔ سنہ ۱۹۲۵ء تک یہ تحریک اسی طرح چلائی جاتی رہی، اسی سال مولوی سید محمد اعظم نے حکومت سے تحریک کر کے مسٹر سنجیوی کامتھ کو جو اس وقت میسور کی اسکوٹنگ سے مستعفی ہو کر مدراس کی آرگنائزنگ کمشنری کے سکرٹری کے فرائض انجام دے رہے تھے حیدرآباد طلب کیا، موصوف نے بلدہ حیدرآباد آکر قطب شاہی گنبدوں میں پہلا اسکوٹنگ ماسٹرز ٹریننگ کیمپ قائم کیا، اس کے ختم پر آپ نے حکومت کے سامنے ایک باقاعدہ اسکیم پیش کی، جس کو حکومت نے عملی جامہ پہناتے ہوئے ایک باقاعدہ ہیڈ کوارٹرز قائم کر کے مولوی سید علی موسیٰ رضا صاحب کو چادر گھاٹ ہائی اسکول سے دفتر بوائے اسکاوٹس کی مددگاری پر منتقل کر لیا۔ ستمبر سنہ ۱۹۲۹ء میں ملک کے مشہور کھلاڑی مسٹر سید محمد ہادی جنھیں سرکاری طور پر وظیفہ کے ساتھ اعلیٰ تعلیم حاصل کرنے کے لئے انگلستان اور ورزش جسمانی کی تعلیم کے لئے امریکہ روانہ کیا گیا تھا، کیمبرج یونیورسٹی انگلستان سے بی۔ اے، بی۔ٹی اور سیلونیا امریکہ سے ورزش جسمانی کے اسناد حاصل کر کے حیدرآباد واپس ہو کر آرگنائزنگ کمشنر کے عہدہ پر مامور ہوئے، اس وقت یہ تحریک ابتدائی منازل میں تھی، لیکن آپ نے جائزہ حاصل کرنے کے بعد ہی مختلف ذرایع سے اس کو عوام میں پھیلانے کی کوشش کی اور اسی کا نتیجہ ہے کہ حیدرآباد میں تقریباً چھ ہزار سے زائد اسکاوٹس موجود ہیں۔ ہیڈ کوارٹرز نے کشافہ کے لئے عام فہم اور سلیس زبان میں مولوی سید علی موسیٰ رضا صاحب کی مرتبہ کتاب "مبادیات کشافہ" پیش کی۔

اسکوٹس کی زیادہ تعداد طلباء مدارس پر مشتمل ہے، لیکن جس طرح ارباب کشافہ نے مدارس میں اس کو فروغ دینے کی پیہم کوشش کی اسی طرح عوام میں بھی اس مفید تحریک کو پھیلا کر ملک و مالک کی سچی ہمدردی کے صحیح جذبات پیدا کرنے کی سعی کی جس کا نتیجہ یہ ہوا کہ اس وقت کئی ایک پبلک ٹروپ بھی قائم ہیں۔

بقیہ سلسلہ صفحہ (۳۹) انیس الغرباء

گلبرگہ شریف کے عرسوں، پربھنی کی نمائش، بھونگیر کے اعراس نلگنڈہ، پیرو انارسی کے میلوں، کریم نگر، محبوب نگر، لاتور اور ورنگل کے اتحادی سالانہ جلسوں میں انیس الغرباء کی رضاکارانہ خدمات کوئی ڈھکی چھپی چیز نہیں۔ غرض کہ انیس الغرباء کے نہ صرف طلباء بلکہ طالبات اپنی عسکری تنظیم، فوجی نظم و ضبط جسمانی تربیت کے لحاظ سے اپنی رضاکاری کا مفید ترین نمونہ عوام کے سامنے پیش کر کے احساس بیداری اور جذبات ہمدردی پیدا کر رہے ہیں نابینا بچوں کو حفظ قرآن کے علاوہ اردو لکھنا پڑھنا سکھایا جاتا اور سپہ گری کی تعلیم دی جاتی ہے بیانڈ نوازی کی مشق کرائی جاتی ہے۔ چنانچہ معذور بچے عام اندھوں کی طرح قرآن مجید کو ذریعہ معاش بنانے کی بجائے روزانہ آٹھ بارہ آنہ پیدا کرنے کے قابل ہو جاتے ہیں صنعتی تعلیم پر خاص توجہ دی جاتی ہے جس کی وجہ نمائشوں میں انیس الغرباء کی مصنوعات کو خاص امتیاز حاصل رہتا ہے۔

انسانی زندگی پر عادات اور معمولات کے اثرات

رضاکار اپنا اپنا جائزہ لیں

یہ تو آپ بھی جانتے ہوں گے کہ انسان کی صحت زندگی پر اس کی عادات اور معمولات کا بہت گہرا اثر ہے لیکن آپ نے کبھی خود اپنے معمولات کا جائزہ لیا ہے؟ کیا آپ کو یقین ہے آپ کی روزمرہ کی سرگرمیاں اور آپ کے معمولات زندگی آپ کی جسمانی اور ذہنی تکمیل میں مدد گار ہیں یا آپ بھی ان لوگوں میں سے ہیں جو خطرات و مصائب کے راستے پر پیش قدمی کر چکے ہیں؟ اگر آپ دوسرے گروہ سے تعلق رکھتے ہیں تو ہو سکتا ہے کہ اس قسم کے جائزے کا نتیجہ آپ کے لئے کسی حد تک تکلیف دہ ہو لیکن اگر آپ ان سوالات پر غور کریں اور ان کے ذریعہ سے اپنی عادات و معمولات کا خیال رکھیں تو اس سے آپ کو اپنی صحت کے کمزور پہلو کی اصلاح کرنے اور زندگی کو حقیقی معنوں میں خوشگوار بنانے میں بہت امداد حاصل ہوگی۔

کیا آپ کی خوراک متوازن ہے

ممکن ہے کہ آپ "متوازن خوراک" کی اصطلاح سے پورے طور پر واقف نہ ہوں۔ مختصر الفاظ میں اس کا مطلب ایسی خوراک ہے جس میں بدن کی تعمیر اور مرمت کرنے والی غذا، بدن کو قوت بخشنے والی غذا، اور ان غذاؤں کے فضلات کو بدن سے آسانی کے ساتھ خارج کرنے کے لئے تقویت والی غذا، یہ تمام غذائیں مناسب مقدار میں شامل ہوں۔ بدن کی تعمیر اور مرمت کرنے والی غذائیں (پروٹین) ہے جو دودھ، انڈے، گوشت اور دالوں سے حاصل ہوتی ہے۔ حرارت اور قوت مہیا کرنے والی غذائیں نشاستہ، شکر اور روغنیات ہیں۔ تقویت والی غذائیں ساگ اور سبزیاں ہیں۔ ایک متوسط آدمی جو معتدل طور پر محنت و مشقت کا کام کرتا ہے اپنی روزمرہ خوراک کو مندرجہ ذیل معیار سے متوازن بنا سکتا ہے۔

۱۔ پاکیزہ دودھ۔ آدھ سیر۔

۲۔ انڈے۔ روزانہ کم سے کم ایک انڈا

۳۔ ان میں سے کوئی ایک یا دو چیز (الف) دہی یا خانہ ساز پنیر ۳ چھٹے۔ (کھانے کے) (ب) دالیں ۲ چمچے (ج) گوشت یا مچھلی معتدل مقدار میں۔

۴۔ پکائی ہوئی سبزیاں ۲ چمچے۔

۵۔ کچی سبزیاں (یعنی سلاد، سبزیوں یا پھلوں کا)

۶۔ کچھ پھل جس میں رسیلے پھل یا ٹماٹر کا رس بھی شامل ہے

خوراک کے توازن کے سلسلے میں ہمارے ملک میں سب سے زیادہ بے پروائی لحمینی غذاؤں کی طرف سے کی جاتی ہے بالخصوص جو لوگ گوشت کھانے سے پرہیز کرتے ہیں ان کی خوراک میں لحمین کی اکثر کمی ہوتی ہے۔

کیا آپ ناشتہ کرتے ہیں

چائے کے رواج نے موجودہ دور کے ناتجربہ کار اور بدن کے مطالبات سے ناواقف نوجوانوں میں صبح کے ناشتے کی اہمیت کم کر دی ہے۔ کچھ لوگ ایسے بھی ہیں جو روحانی ترقی کے لئے جسمانی ضروریات کو امکانی حد تک کم کر دینا ضروری سمجھتے ہیں۔ ایسے لوگوں کے نزدیک بھی صبح کا ناشتہ چنداں اہمیت نہیں رکھتا، مگر شام کے کھانے اور دوسرے روز دن کے کھانے کے درمیان بہت طویل وقفہ ہوتا ہے۔ اور اس لمبے وقفہ میں بدن کو ایندھن سے محروم رکھنا صحت کے نقطۂ نظر سے دانشمندی کی بات نہیں ہے۔ بدن میں قوت کی پیداوار کو معتدل حالت میں قائم رکھنے کے لئے ضروری ہے کہ اسے مناسب وقفوں کے بعد ایندھن غذا کی شکل میں پہنچایا جائے۔ دن کا کام شروع کرنے سے پہلے صرف صبح کی چائے پی لینا ایک منحوس عادت ہے جو آخر کار صحت کو شدید نقصان پہنچاتی ہے۔ اس سے بدن کو کچھ بھی حاصل نہیں ہوتا، بلکہ یہ اعصاب کے لئے تازیانے کا کام کرتی ہے اور خود کوئی قوت نہ بخشنے کے باوجود بدن کو مجبور کرتی ہے کہ وہ محفوظ قوت کے ذخیرے کو بھی خرچ کر ڈالے۔ سگریٹ پینے کی عادت اور بھی بدتر ہے یہ دونوں عادتیں تازگی اور چستی کا جھوٹا احساس پیدا کرتی ہیں حقیقی ناشتے کی عادت ڈالئے۔ شاید آپ کہیں کہ صبح بھوک نہیں لگتی۔ لیکن شام کا کھانا اگر صحیح وقت پر کھایا جائے اور رات کو پورا آرام کیا جائے تو کوئی وجہ نہیں کہ صبح سچی بھوک نہ ہو چند روز کی کوشش سے بھوک نہ لگنے کا وہم بالکل غلط ثابت ہوگا۔ ناشتے کی عادت ہو جانے کے بعد آپ دن کے کاموں میں زیادہ طاقت اور چستی محسوس کریں گے، اور آپ کو افسوس ہوگا کہ صبح کچھ نہ کھانے یا صرف چائے پی لینے کے بجائے ابتدا ہی سے آپ نے ناشتے کی عادت کیوں نہیں ڈالی تھی

کیا آپ ہر وقت کھاتے رہتے ہیں

جہاں ایسے لوگ موجود ہیں جو شام کے کھانے کے درمیان صبح کے ناشتے کی بھی ضرورت نہیں سمجھتے اور بدن کو ہاضمے کے لئے کوئی ایندھن مہیا نہیں کرتے، وہاں ایسے لوگ کی بھی کمی نہیں ہے جو ہر وقت کھاتے رہتے ہیں اور آلات ہضم کو کسی وقت اس کی مہلت نہیں دیتے کہ وہ آرام کر سکیں اور ان کی کھائی ہوئی غذا کو ہضم کرنے والے مادے مناسب مقدار میں تیار کر سکیں۔ کھانے کو ہضم کرنے کے لئے نظام انہضام کو ہضمی خمیروں کی ضرورت ہوتی ہے۔ جو معدہ کی گلٹیوں، آنتوں کی گلٹیوں، بانقراس اور جگر کے عمل سے پیدا ہوتے ہیں، اور ان کے لئے معدہ اور آنتوں کے فضلات کو سخت مشقت کرنا پڑتا ہے۔ اس لئے ہر وقت کھاتے رہنے کی عادت ان کو تھکا کر کمزور کر دیتی ہے اور وہ اپنے افعال اعتدال کے ساتھ بھی انجام دینے کے قابل نہیں رہ جاتے۔ ہضم کی صلاحیت کو بہتر حالت میں برقرار رکھنے کے لئے ضروری ہے کہ ہاضم خمیر پیدا کرنے والی گلٹیوں کو معتدل مقدار میں یہ خمیر پیدا کرنے کے لئے راحت کا مناسب وقفہ حاصل ہو۔ کھانے اور ناشتے کے درمیانی وقفوں میں بھی کھاتے رہنے میں ایک بڑی خرابی یہ بھی ہوتی ہے کہ آدمی ضرورت سے زیادہ کھا جاتا ہے۔ جس سے ضرورت سے زیادہ کیلوریاں حاصل ہوتی ہیں اور وزن بہت زیادہ بڑھ جاتا ہے جس کا بدن کی قوتوں پر دباؤ پڑتا ہے اور ان کے افعال خراب ہو جاتے ہیں۔

کیا آپ کافی پانی پیتے ہیں

اندرون بدن کی صفائی کے لئے آزادی کے ساتھ وافر مقدار میں پانی پینے کے اوصاف ہم اکثر سنتے رہتے ہیں، مگر اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ پانی کتنا ہی زیادہ پی لیا جائے وہ حد سے زیادہ نہیں ہوگا۔ بہت زیادہ پانی پینے سے بھی بدن کے افعال میں خلل پیدا ہو سکتا ہے اور ضرورت سے کم پانی پینا بھی نقصان پہنچا سکتا ہے۔ قدرت نے ہمیں پیاس کی شکل میں ایک ایسا سراغ رساں دے رکھا ہے جو بدن کو سیال اشیاء بہم پہنچانے کی ضرورت ہے۔ ہمیں صحیح طور پر باخبر رکھتا ہے۔ اگر ہم طبیعت کے اس مطالبے کی پوری متابعت کریں اور پیاس کے مطابق پانی اور دوسری سیال اشیاء استعمال کرتے رہیں تو رطوبت بدن کا اعتدال قائم رکھنے میں کوئی دشواری نہیں ہو سکتی۔ بخار اور زکام میں سیال اشیاء اعتدال سے زیادہ استعمال کرنا ان امراض کا ایک عمدہ علاج ہے اس لئے



محمود حسین و اشفاق حسین

تاجر زیورات
عابد روڈ

فروردی سنہ ۱۳۵۲ف



نظامیہ طبی کالج سرکار عالی کا یوم تاسیس ۔ شاہانہ نوازشات کا اعتراف



آنریبل راجہ دھرم کرن بہادر آصفجاہی — نواب قدرت نواز جنگ بہادر — نواب غوث یار جنگ بہادر

مجھے مسرت ہے کہ آپ نے ایک ایسی تقریب میں جلسہ کی صدارت کیلئے میرا انتخاب فرمایا جس کی اہمیت خود اس سے واضح ہے کہ وہ ذات شاہانہ سے خصوصیت رکھنے کے ساتھ آپ کی علمی و عملی ترقیوں کی بھی آئینہ دار ہے مجھے یہ دیکھکر خوشی ہوتی ہے کہ طلباء اور اساتذہ اعتماد اور تعاون کے ساتھ منازل علم وعمل طے کر رہے ہیں اگر یہی حال رہا تو امید ہے کہ آپ بہت جلد اس مقام بلند پر جا پہونچیں گے جسے حکیم ایاست شاہ ذیجاہ نے آپ کے لئے نشان زد فرمایا ہے ۔ آپکے ان جلسوں میں تفریح اور افادیت ساتھ ساتھ دکھائی دیتے ہیں لیکن اگر غائر نظر سے دیکھا جائے تو تفریح کے اندر بھی افادیت مضمر ہوتی نظر آتی ہے کھیل اور اسپورٹس اگرچہ آپکے پروگرام کے اجزاء ہیں لیکن ان کے انعامات کو طبی کتابوں کی صورت میں دیکھکر مذکورہ بالا حقیقت آشکار ہوتی ہے۔ آپ کی طبی نمایش، مقالہ جات، تقاریر، مناظرہ و مباحثہ کے موضوعات کو دیکھنے سے اس بات کا پتہ چلتا ہے کہ آپنے اس تقریب کو تفریح و تفنن کے درجہ سے کس قدر اونچا کر دیا ہے میں آپکے پروگرام سے خوش ہوا اور یقین رکھتا ہوں کہ آیندہ بھی آپ اپنے اس معیار کو بلند سے بلند تر کرنے کی سعی میں رہیں گے۔

حضرت سلطان العلوم و الحکمت کی نوازشات کا اعتراف کرتے ہوئے میں آپکے جذبہ تشکر کی ترجمانی کا متمنی ہوں اور ذات شاہانہ اور خاندان آصفی کے از دیاد عمر و اقبال کی دعا پر تقریر کو ختم کرتا ہوں

بقیہ صفحہ ۱۱ پر

جلد ۱۲ | ۷ اردی بہشت ۱۳۵۴ ف م ۲۵ ربیع الاول ۱۳۶۴ ھ م ۱۱ مارچ ۱۹۴۵ء یکشنبہ | شمارہ ۱۱

Reliance Automobiles



ناقص ٹائیر

آپ کا روپیہ اور وقت دونوں برباد کرتے ہیں

آپ پریشان کیوں ہیں؟

آپ کی موٹر کار اور لاری کے تمام معیاری پرزے ٹائیر، ٹیوب، گریس، آئیل اور دیگر ضروریات کا سامان آپ کنٹرول نرخ پر پتہ ذیل سے حاصل فرمائیے

ریلائنس آٹوموبلس (روبرو مسجد) سدی عنبر بازار

حیدرآباد دکن

پروپرائٹر:۔ اے۔ یس۔ انصاری

بہ اہتمام مرزا محمود احمد

ہمارا غذائی نظام نامہ

ایک بڑی غلطی؟

دنیا کے تمام دھندے پیٹ کے لئے ہیں۔ پیٹ کی مجبوری ایسی سخت ہے کہ بادشاہ سے لے کر فقیر تک سب اس کے غلام ہیں۔ اس مجبوری سے بے اختیار ہو کر جب کوئی قابل اعتراض کام انسان سے ہو جاتا ہے تو کہا جاتا ہے کہ پیٹ بڑا ظالم ہے بڑے بڑے جرم اور بے رحمیاں اور فساد اسی کے لئے ہی دنیا میں پیدا ہوتے ہیں۔ پیٹ اگرچہ جسم انسانی میں ایک چھوٹی سی چیز ہے مگر اس کی حرص اتنی بڑی ہے کہ ہفت اقلیم کی بادشاہت بھی اس کو نہیں بھر سکتی ایسی چیز کے لئے قاعدے قانون مقرر کرنا مشکل ہے مگر پھر بھی اس کے انتظام میں چند اصول کا مد نظر رکھنا نہایت ضروری اور مفید ہے۔ ایک ڈاکٹر نے لکھا ہے کہ جتنی بیماریاں انسان کے جسم میں پیدا ہوتی ہیں وہ صرف ایک غلطی سے پیدا ہوتی ہیں۔ اگر وہ غلطی نہ ہو تو وہ خرابیاں بھی ہرگز پیدا نہ ہوں۔ لوگ غلطی سے یہ سمجھ بیٹھتے ہیں کہ جس طرح خدا نے ہمارے منہ میں دانت پیدا کئے ہیں اسی طرح ہمارے پیٹ میں بھی دانت ہونگے۔ ہمارے مضمون کے پڑھنے والے حیران ہوں گے کہ ایسا کون بے عقل ہے جو پیٹ میں دانت ہونا یقین کرتا ہو لیکن اس قول کے دلیل کا اصل مطلب یہ ہے کہ لوگ چپٹی اور سخت چیزیں اچھی طرح چبائے بغیر نگل جاتے ہیں۔ اور یہ سمجھتے ہیں کہ پیٹ میں جا کر پس جائیں گی۔ حالانکہ پیٹ میں پیسنے کا سامان کوئی نہیں۔ پس جو کام دانت سے لینا چاہیئے تھا وہ پیٹ کے ذمے ڈال دیا جاتا ہے جس کا لازمی نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ دوسرا کام پڑ جانے کی وجہ سے اتنی محنت کرنی پڑتی ہے کہ تھوڑے دنوں میں ہی کمزور اور نکمہ ہو جاتا ہے۔ اور اسے طرح طرح کے عارضے ستانے لگتے ہیں۔

بے بھوک نہ کھائیں کھانا کھانے میں سب سے پہلی اور ضروری احتیاط یہ ہے کہ جب تک اشتہائے صادق نہ ہو کھانا نہ کھائیں۔ اشتہائے صادق کا نہ ہونا اس بات کی نشانی ہے کہ معدہ ابھی اپنے پہلے کام کو ختم نہیں کر چکا ہے اس لئے وہ اور کام نہیں مانگتا ہے بہتری بیماریاں صرف اتنی احتیاط سے رک سکتی ہیں۔ اور اتنی غفلت سے ہی بہتری بیماریاں پیدا ہو سکتی ہیں۔ بچوں میں یہ عیب خصوصاً ہوتا ہے کہ جب پہلا کھانا ہضم نہیں ہو چکتا اور اشتہائے صادق پیدا نہیں ہوتی کہ دوبارہ کھانا ٹھونس لیتے ہیں۔ اور یہ کھانا بخوبی ہضم نہ ہونے سے پیٹ بگڑ جاتا ہے۔ اس لئے جب تک پہلا کھانا ہضم نہ ہو چکے اور خوب اشتہا نہ معلوم ہو اس وقت تک کھانا نہیں کھانا چاہیے۔

تھوک میں تاثیر ہاضمہ کھانے کے انتظام ہضم میں خدا نے یہ بات رکھی ہے کہ اس کا ہضم درحقیقت معدے میں پہنچنے سے پہلے ہی شروع ہو جاتا ہے اطبا نے معلوم کیا ہے کہ انسان کے تھوک میں بھی غذا ہضم کرنے کی قوت موجود ہے پس تھوک صرف اس واسطے نہیں پیدا کیا گیا کہ اس کے ذریعہ سے زبان اور حلق تر رہیں اور کھانا آسانی سے پھسل پھسل کر نیچے اتر سکے۔ بلکہ اس سے یہ غرض بھی ہے کہ وہ کھانے میں مل کر اسکو قابل ہضم بنا دے۔ اس کام میں اس کو بڑی مدد دانتوں اور داڑھوں سے ملتی ہے۔ وہ غذا کو چبانے اور ریزہ ریزہ الگ کرتے ہیں اور جوں جوں غذا پستی جاتی ہے تھوک کی آمیزش اس میں زیادہ ہوتی جاتی ہے پس صحت انسانی اور مکمل ہضم کے لئے یہ نہایت ضروری بات ہے کہ غذا خوب چبائی جائے جو لوگ غذا کو بخوبی نہیں چباتے اور جلدی جلدی لقمے پہ لقمے رکھتے اور نگلتے چلے جاتے ہیں۔ وہ اپنے معدے پر دانتوں کے بدلے کا کام بھی ڈال لیتے اور اس کو ناحق تھکا تھکا کر بیمار کرنا چاہتے ہیں۔ غذا کے کھانے میں ہمیشہ آہستگی اختیار کرنی چاہیئے لقمے کو جس قدر زیادہ دیر تک چبا کر نگلیں گے اسی قدر معدے کو کم تھکائیں گے اور اپنی صحت کے لئے مفید پائیں گے۔

ہضم غذا پکتی ہنڈیا کی طرح جب غذا پیٹ میں جاتی ہے تو اس کا ہضم ہونا ایسا سمجھو جیسے ہنڈیا کا پکنا خیال کرو کہ کوئی چیز مثلاً دال ہنڈیا میں پک رہی ہو اور جب وہ آدھی پک چکی ہو تب اس میں ایک مٹھی کچی دال اور ڈال دی جائے تو اس تمام مال کا کیا حال ہوگا؟ اسی طرح جو لوگ پہلا کھانا پورے طور پر ہضم ہونے سے پہلے دوبارہ کھانے لگتے ہیں تو یہی ابتری ان کے پیٹ میں پیدا ہوتی ہے۔

بھوک سے زیادہ کھانا جس طرح بغیر سچی بھوک کے کھانا کھا لینا اچھا نہیں اسی طرح بھوک سے زیادہ کھانا بھی اچھا نہیں بلکہ معقول طریقہ یہ ہے کہ ابھی چند لقمے کی بھوک باقی ہو تو ہاتھ کھانے سے اٹھا لیا جائے۔ اس بات کے سمجھنے کے لئے اسی ہنڈیا کی مثال میں اس بات پر غور کرو کہ اگر اسے لبالب منہ تک بھر کے پکائیں تو جوش آنے پر اس کا نتیجہ کیا ہوگا؟ پس معدے میں بھی اتنی گنجائش چھوڑ دینی چاہیئے کہ اگر غذا کو پکنے کے لئے جوش کی طرف تہ و بالا ہونا پڑے تو معدے سے نکل کر قے کی نوبت نہ پہنچے۔

غذا دو طرح کی اطبا نے غذا کی تقسیم یوں کی ہے کہ ہر غذا میں عموماً دو قسم کے اجزا ہوتے ہیں۔ اول قسم کے وہ اجزا ہیں جن سے جسم انسانی کی پرورش ہوتی ہے یعنی اس کے کھانے سے گوشت بنتا ہے۔ دوسری قسم کی غذا وہ ہے جس سے جسم انسانی کے اعضا قوت حاصل کرتے ہیں۔ اور مستعدی سے چلتے ہیں اول قسم کی غذاؤں میں تمام غلے چاول اور گوشت شامل ہیں دوسری قسم کی غذاؤں میں ہر قسم کی روغنی چیزیں از قسم چربی تیل گھی اور ہر قسم کی شرینی داخل ہے پچھلی قسم کی غذا ان سے جسم انسانی کے لئے نہ گوشت بنتا ہے نہ خون بڑھتا ہے بلکہ یہ غذائیں جسم کے اندر جا کر ایسا عمل کرتی ہیں جس طرح انجن میں ایندھن کرتا ہے کہ اس سے بھاپ پیدا ہو کر انجن کے سب پرزوں کو حرکت دیتی ہے انجن کو چلانے لگتی ہے اسی طرح روغنی غذائیں بھی جسم میں جا کر گرمی پیدا کرتی ہیں اور اس گرمی سے سب اعضا طاقت پاتے اور زیادہ مستعدی سے اپنا کام کرنے لگتے ہیں۔ مگر اول قسم کی غذا سے خون بڑھتا اور جسم پر گوشت چڑھتا ہے سب سے غذا زیادہ حصہ پہلی قسم کی خوراک کا ہونا چاہیئے اور تھوڑا حصہ دوسری قسم کا

غذا کا ہضم معدہ اور انتڑیوں میں ہر خوراک دانتوں میں پس کر اور تھوک میں مل کر معدے میں تہ و بالا ہوتی ہے۔ اور جب خوب حل ہو جاتی ہے تو اس کا کسی قدر حصہ معدے میں سے بدن میں اس طرح جذب ہو جاتا ہے جس طرح جاذب سیاہی کو چوس لیتا ہے۔ جب معدہ غذا کو چوس چکتا ہے تو باقی ماندہ غذا جو چوسے جانے کے قابل نہیں ہوتی۔ انتڑیوں میں اترتی ہے انتڑیوں میں اترتے ہی اس میں چند رطوبتیں بعض حصہ جسم سے رس رس کر شامل ہو جاتی ہیں۔ ان رطوبتوں میں سے ایک صفرا یعنی پت ہے۔ یہ رطوبت جگر میں پیدا ہوتی ہے اور جگہ سے ایک چھوٹی سی نالی کے

ملیریا (موسمی بخار) سے بچو

(۱) ملیریا (موسمی بخار) کے جراثیم مچھروں کے کاٹنے سے جسم میں فوری سرایت کرتے ہیں۔ (۲) ایک خاص قسم کا مچھر (انافیلا) جب کسی ملیریا کے بخار میں مبتلا انسان کو کاٹ کر اس کا خون چوس لیتا ہے تو اس خون میں جو ملیریا کے جراثیم موجود ہوتے ہیں، وہ اس مچھر کے جسم میں خوب نشو و نما پاکر ہزاروں کی تعداد میں ہوجاتے ہیں اور مچھر کے گلے کے نزدیک اکٹھے ہوجاتے ہیں، جب یہ ملیریا کے جراثیم سے بھرا ہوا مچھر خون چوسنے کے لیے پھر کسی انسان کو کاٹتا ہے تو یہ جراثیم انسان کے خون میں داخل ہوجاتے ہیں اور اسکو ملیریا میں مبتلا کر دیتے ہیں۔ (۳) مچھر ہمیشہ پانی میں انڈے دیتے ہیں خواہ پانی تھوڑا ہو یا بہت، صاف ہو یا گندہ، ٹھیرا ہوا یا بند ہو۔ گھروں کے اندر ہو یا باہر، یہ انڈے آٹھ دس روز میں مچھر بن جاتے ہیں۔

تدابیر:- (۱) اپنے گھروں کو خوب صاف رکھیے، روشنی اور ہوا کمروں میں داخل ہونے دیجیے کیونکہ مچھر تاریک اور گندی جگہ پسند کرتے ہیں اور روشن کشادہ اور ہوادار جگہ سے بھاگتے ہیں۔ (۲) اپنے گھروں میں کسی جگہ پانی اکٹھا نہ ہونے دیجیے اگر آپ کے علم میں کوئی ایسا نل ہو جس کا پانی رستا ہو تو ہلتھ ڈپارٹمنٹ کو فوراً اطلاع دیجیے تاکہ مناسب کارروائی فوراً کی جائے۔ (۳) پانی کے تمام برتنوں ٹنکیوں حوضوں وغیرہ کو اچھی طرح سے ڈھکنا چاہیے تاکہ مچھر ان میں داخل نہ ہوسکیں۔ ان سب چیزوں کا پانی ہر ہفتہ بالکل نکلوا دینا چاہیے اور انکی صفائی کرانی چاہیے۔ (۴) غسلخانے یا باورچیخانے کا فرش اگر ٹوٹ گیا ہو تو اسکی فوراً مرمت کرانی چاہیے تاکہ وہاں اکٹھا نہ ہوسکے۔ گھر کے آرائشی سامان مثلاً گلدانوں، فواروں، پنجروں کی کٹوریوں وغیرہ کا پانی ہر دوسرے دن بدل دینا چاہیے۔ (۵) اپنے پائین باغ اور اپنے مکان کے گرد و نواح کی صفائی کا خاص طور پر خیال کیجیے۔ (۶) باغ میں تمام گڑھوں کو بھروا دینا چاہیے، اگر یہ ممکن نہ ہو تو ہر ہفتہ پیسٹرین، یا مٹی کا تیل چھڑکوانا چاہیے۔ (۷) باغ کی نالیوں وغیرہ میں ایسے گڑھے نہ ہونے چاہئیں جس میں پانی ٹھیر سکے۔ (۸) نالیوں، بدرچوں، موریوں، خالی گملوں وغیرہ میں پانی جمع نہ ہونے دینا چاہیے۔ (۹) خالی پرانی ہانڈیوں، ٹینوں، ٹوٹی ہوئی بوتلوں وغیرہ کو الٹا کر رکھنا چاہیے تاکہ ان میں پانی جمع نہ ہوسکے۔ (۱۰) اپنے احاطہ کے کنووں کو باقاعدہ طور سے ڈھک کر رکھنا چاہیے، پانی نکالنے کے لئے جالیدار ڈھکنے بنوانے چاہئیں، جالی اتنی باریک بناوٹ کی ہو کہ مچھر اس میں سے گذر سکے۔ (۱۱) اپنے مکان کے قرب میں گھاس پھوس یا نباتات وغیرہ نہ اُگنے دیں جس جگہ یہ اُگیں اسے صاف کرا دینا چاہیے۔ (۱۲) ملیریا کے موسم میں ہر بالغ انسان کو ہر تیسرے روز پانچ گرین کونین کھانی چاہیے، بچوں کے لئے کونین کی مقدار کے واسطے اپنے معالج سے مشورہ کریں۔ (۱۳) کونین خالی معدہ میں کبھی نہیں کھانی چاہیے۔ (۱۴) جسمانی حفاظت کے لئے مسہری کا استعمال مفید ہے لیکن اسکی جالی باریک ہونی چاہیے اور چاروں طرف ایسی احتیاط سے لگی ہوئی ہو کہ مچھر اندر داخل نہ ہوسکے۔ (۱۵) ہاتھ پاؤں، چہرہ، گردن وغیرہ پر یوکلپٹس تیل یا سنٹرونیلا ملنے سے مچھر قریب نہیں آسکتا۔ (۱۶) پنکھے کی ہوا سے مچھر بھاگتا ہے۔

(۱۷) ملیریا بخار کے انسداد کیلئے ایک عملہ رہتا ہے جس کا فرض ہے کہ شہر میں جہاں گڑھے اور کنویں ہوں تو انھیں وہ اسیولز سے پاک و صاف کردے تاہم اگر سلک میں کسی کو ایسے گڑھے یا کنوئیں کا علم ہو جس تک اس عملہ کا آدمی نہ پہنچا ہو تو اطلاع دینے پر فوراً مناسب کارروائی کیجائیگی۔ اگر کسی قسم کا مشورہ اس کے متعلق کرنا ہو تو محکمہ صحت عامہ و بلدیہ آپکی ممکنہ امداد سے دریغ نہ کرے گا۔

ہوائی تغیرات

(جناب حکیم عبدالموجود صاحب پروفیسر یونانی میڈیکل کالج بمبئی)

واضح رہے کہ جن امور پر صحت بدنی کا انحصار ہے انکو طب قدیم نے ستہ ضروریہ کے نام سے موسوم کیا ہے جس طرح انسان ولقد کرمنا بنی آدم کی وجہ سے اشرف المخلوقات قرار پایا ہے اسی طرح لفظ ستہ ضروریہ جس پر صحت انسانی کا دارومدار ہے حد درجہ ممتاز مانا گیا ستہ ضروریہ تعداد میں چھ ہیں۔
(۱) ہوا (۲) ماکول و مشروب (۳) حرکت و سکون نفسانی (۴) حرکت و سکون بدنی (۵) استفراغ و احتباس (۶) نوم و یقظہ۔ اگرچہ ستہ ضروریہ میں سے ہر ایک چیز بجائے خود نہایت اہم بالشان اور ضروری ہے لیکن ان سب کے بالمقابل ہوا اور جو اول پر ہے جس کی وجہ سے کہ باقی اشیاء کے بغیر انسان کچھ دیر کے لئے زندہ رہ سکتا ہے مگر ہوا ایک ایسی اشد ضروری ہے کہ جس کے بغیر انسان ایک منٹ کے لئے بھی زندہ نہیں رہ سکتا ہے نیز دیگر ارکان کے لئے ایک خاص کرہ متعین ہے ان کے برخلاف صرف ہوا نے ہی اس خلا کو اچھی طرح بھر دیا ہے اسی وجہ سے قدیم فلاسفروں نے خلا محال کا کلیہ قائم کیا ہے چونکہ ستہ ضروریہ میں ہوا اول درجہ پر ہے اس لئے سب سے پہلے اس کو بیان کرنا مناسب سمجھتا ہوں۔

ہوا سے ہماری مراد وہ مخلوط جوہر ہے جو ہر وقت ہمارے ابدان کو مس کرتی ہے جس کی تاثیر گرم و تر اور جو نہایت ہلکی لطیف، سہل القبول الاشکال اور سہل الترک کی شان رکھتی ہے اور جب تک اس میں کوئی بیرونی اور خارجی چیز (جو اس کو اس کے اوصاف سے نکال دینے والی ہو) نہ ملے وہ حافظ الصحت اور مقوی الصحت ہوتی ہے لیکن جب ہوا میں سڑے ہوئے مردار وغیرہ کی بدبو، سڑے گلے پھلوں کے انجرات ردیہ یا غبار اور دخان یا تعفن ناک اور دلدل زمینوں کے کثیف انجرات مل جاتے ہیں تو اس کی ماہیت کو بدل کر انسانی طبائع کے نہ صرف مخالف بلکہ ہلاکت کا باعث ہوتے ہیں جس کا تجربہ باسموم اور ملیریائی ہوا سے ہمیں دن رات ہوتا رہتا ہے اور مختلف متعدی امراض کا وجود مثلاً ہیضہ، طاعون، حمیات وبائیہ وغیرہ ہوائی تغیرات ہی کا کرشمہ ہے اگرچہ بعض تغیرات کا دور ہونا انسانی تغیرات سے باہر ہے تاہم حفظ ماتقدم حسب بیان

تدریجی طور پر مجبور کیا گیا ہے نہایت ضروری اور لابدی ہے ان باتوں کے ہوتے ہوئے بھی بعض تغیرات اور ان کے برے نتائج حضرت انسان کی ناتجربہ کاریوں کی بین دلیل ہیں مثلاً عمداً مکان میں دھواں دھوکا کر سونا خود اس کا اپنا فعل ہے جس کے برے نتائج کا مرتکب اسی کو ہونا پڑتا ہے تھوڑے عرصہ کا واقعہ ہے کہ ایک مزدور اپنے کوارٹر میں پتھر کے کوئلے سلگا کر اور مکان کے چاروں طرف سے بند کر کے سو گیا صبح میں دیکھنے پر وہ مردہ پایا گیا اسی طرح اور بہت واقعات ہیں جو ہمیں روز روشن کی طرح ہوا کے صاف اور پاکیزہ کرنے اور اس کے حصول پر مجبور کرتے ہیں۔

اگر ہم غور سے دیکھیں تو بلا مبالغہ اسی فیصد ہمیں ایسے مریض ملیں گے جو محض خرابی ہوا اور اس کے تغیر کا باعث امراض کا شکار ہو جاتے ہیں۔ لہذا ہمیں سب سے پہلے ایسی جگہ اور ایسے مکان کی رہائش اختیار کرنی چاہئے جہاں کی ہوا نہایت صاف اور اپنے اوصاف سے بعید نہ ہو ورنہ کم از کم تغیر دور کرنا چاہئے کہ اس کمرہ میں زیادہ سے زیادہ آدمی جمع ہو کر نہ پائیں کھڑکیوں کو کھلا رکھیں دھوئیں سے مکان کو بند نہ کریں مویشیوں کو اپنے رہائشی مکانات سے علیحدہ باندھیں پاخانہ وغیرہ کے لئے دور جگہ بنا دیں رہائشی مکان کو دن میں دو دفعہ صاف کروائیں کم از کم ایک ہفتہ بعد فرش وغیرہ تبدیل کریں اور سال میں دو دفعہ سفیدی کرائیں حتی الوسع کوئی بدبودار چیز مکان میں نہ رہنے دیں احیاناً اگر بدبو معلوم ہو جائے تو اسی وقت اس کی تلاش کر کے بدبودار چیز کو باہر پھینکوا دیں روزانہ کھلے میدان اور پر فضا مقام مثلاً عمدہ اور دیدہ زیب باغ کی سیر کریں اس کے لئے صبح کا وقت نہایت مناسب ہوتا ہے۔ ایک خاص وقت تک سیر کریں

بقیہ صفحہ ۴

ہمارا غذائی نظام

اس قسم کی عادت ذاتی اچھی نہیں بچوں کو خوش کرنے کے لئے اور خوشیوں پر بھی میووں کا استعمال سب سے بہتر ہے جن گھروں میں بچوں کو جیب خرچ کے لئے کچھ نہ کچھ دینے کا دستور ہو وہاں بھی اس کا خیال رکھنا چاہئے کہ بچے بازار سے مٹھائی لانے کی بجائے کوئی تازہ میوہ لایا کریں

میوہ کا استعمال

میوہ دماغ تقویت اور خون صالح پیدا کرنے کے لئے نہایت مفید چیز ہے میوہ استعمال کیا جائے تو اتنی احتیاط ضروری ہے کہ وہ نہ تو کچا ہو کہ ہاضمہ میں خلل انداز ہو اور نہ اس قدر پکا ہو کہ اس کا کچھ حصہ گل گیا ہو بلکہ خوب گدرایا اور پکا ہوا تازہ میوہ ہو اگر اس کا کچھ حصہ گل گیا ہو یا خراب ہو گیا ہو تو اسے دور کر دینا چاہئے میوہ کے استعمال کا وقت سب سے اچھا دن کا ابتدائی حصہ ہے اس کے بعد سہ پہر کا۔ اور سب سے برا وقت رات کا۔ ایک تجربہ کار کا قول ہے کہ میوہ صبح کے وقت انسان کے لئے سونا، دوپہر کے بعد چاندی اور رات کا وقت لوہا ہے۔

تر میووں کے استعمال کے بعد پانی پینا اچھا نہیں ہے حتی المقدور پیاس کو ضبط کرنا چاہئے۔

پرہیز آہستہ آہستہ ترک کیا جائے

بیماری کے وقت غذا کے بارے میں اگر حکیم کسی قسم کا پرہیز بتلائیں تو مدت تک پرہیز رکھنے کے بعد یکایک بالکل پرہیز ختم کرنا اچھا نہیں کہ اس سے مرض کے عود کرنے کا اندیشہ رہتا ہے بلکہ مناسب یہ ہے کہ بتدریج پرہیز کو ترک کریں اور طبیعت رفتہ رفتہ اصلی غذا پر آ جائے دودھ پلانے والی بچوں کی ماؤں کو یاد رکھنا چاہئے کہ بچوں کے لئے پرہیز اور اچھی چیزوں کو ماؤں کے لئے بھی پرہیز ہوتا ہے مثلاً اگر بچہ کو دست آتے ہوں تو اس کی ماں کو کوئی دست آور یا ثقیل چیز نہیں کھانی چاہئے یا اگر بچہ کے پیٹ میں درد ہو تو ماں کو بیگن گاجر یا چنے کی دال کھانے سے پرہیز کرنا چاہئے۔

رستے آنتوں میں پہنچکر تیزہ غذا میں مل جاتی ہے۔ ان رطوبتوں کے ملنے کا اثر ویسا ہی ہوتا ہے۔ جیسا کہ چکنائی دار چیز میں صابون گھول دینے کا ہو۔ اگر کسی چیز میں چکنائی ملی ہو تو اس میں تیل یا گھی کے ذرے تیرتے رہتے ہیں۔ لیکن جب اس میں صابون ملا دیا جائے تو وہ ذرے سب غائب ہو جاتے ہیں اسی طرح جب غذا کی یہ کیفیت ہو جاتی ہے کہ ذرے غائب ہو جائیں تو پھر اس غذا کو آنتیں چوسنے لگتی ہیں۔ یہ سب غذا جو معدے سے چوسی گئی اور جو آنتوں میں سے چوسی گئی سب خون میں شامل ہو جاتی ہے اور اس کا جزو بن جاتی ہے اور جسم انسانی کی پرورش کے لئے خون کے ساتھ تمام جسم میں بٹ جاتی ہے جو غذا چوسنے کے بعد آنتوں میں رہ جاتی ہے وہ ناہضم شدہ کا تلچھٹ یا پھوک یا ناکارہ حصہ ہے جو فضلہ بن کر خارج ہوتا ہے۔

غذا سے جسم انسانی کی مرمت

انسان کا جسم چلنے پھرنے کام کاج کرنے لکھنے پڑھنے سب کاموں میں استعمال ہو کر ہر لحظہ گھٹتا رہتا ہے مشین کی طرح گھس گھس کر ناکارہ اور پرانا ہو جاتا ہے لیکن مشین اور جسم انسانی میں یہ فرق ہے کہ مشین کا گھسا ہوا پرزہ پھر بدلے اور نیا پرزہ لگائے کے درست نہیں ہو سکتا مگر جسم انسانی میں جس قدر ہر روز ٹوٹ پھوٹ ہوتی ہے اتنی ہی غذا سے اس کی مرمت ہو جاتی ہے۔ یہ مرمت کس طرح ہوتی ہے اور اجزا کیسے ضائع شدہ پھر کس طرح پیدا ہوتے ہیں؟ یہ تفصیل طلب بحث ہے۔ جس کے بیان کرنے کی گنجائش نہیں۔ یہاں صرف اتنا سمجھ لینا کافی ہے کہ انسانی فضلات کا کیمیائی امتحان کیا گیا ہے اس امتحان سے معلوم ہوا کہ جسم انسانی کے کون کون سے اجزا ضائع ہوتے ہیں۔ پھر اسی طرح مختلف غذاؤں کا امتحان کیا گیا ہے اور ایسی غذائیں معلوم کی ہیں جن میں وہی اجزا جو فضلوں میں خارج ہوتے ہیں خصوصیت سے زیادہ موجود ہیں ان تحقیقاتوں سے یہ ثابت ہوا ہے کہ جو اشخاص دماغی محنت کرتے ہیں ان کے لئے وہ غذائیں مخصوص رکھی ایسی رکھیں ہیں جن سے دماغ کے ضائع شدہ اجزا کی مرمت ہو سکتی ہے اس لئے ان کی غذاؤں میں ان چیزوں کا خیال خصوصیت سے ہونا چاہئے۔

غذا کے اوقات

ہمارے ملک کے دستور کے موافق غذا کے صرف دو وقت مقرر ہیں قبل از دوپہر اور ایک رات کو لیکن قاعدہ طب کی سے مفید یوں ہے کہ جس قدر غذا ہم ان دو وقتوں میں کھاتے ہیں ان کو چار وقت کر کے کھائیں۔ اول صبح کے وقت بطور مختصر ناشتہ۔ دوم دس گیارہ بجے کے وقت بطور رجاحت۔ سوم تین چار بجے کے وقت بطور مختصر ناشتہ۔ اور چہارم شام کو سات آٹھ بجے کے قریب جس قدر غذا ناشتوں میں کھائی جائے۔ اتنی ہی باقی دو وقت کی غذاؤں میں کمی کر دینی چاہئے اس طرح غذا کھانے سے طبیعت بھاری نہیں ہوتی اور کھانا جلد ہضم ہوتا ہے۔ اور اپنے وقت مقررہ پر بھوک تیزی سے لگتی ہے۔

غذا میں زیادہ چکنائی نہ ہو

غذا میں زیادہ چکنائی کا استعمال اچھا نہیں چکنائی دار ذرے دار غذا کو معدہ آسانی سے نہیں چوس سکتا۔ اس لئے اس سے معدہ پر بوجھ رہتا ہے اور ڈکاریں آتی رہتی ہیں یا سینے میں جلن رہتی ہے اور بعض وقت چکنائی اور بھی زیادہ ہو تو معدہ اور آنتوں کی رطوبتیں چکنائی کو حل نہیں کر سکتیں۔ اور جب تک چکنائی حل نہ ہو وہ جسم انسانی میں جذب نہیں ہو سکتی۔ نتیجہ اس کا یہ ہوتا ہے کہ وہ بے ہضم ہوئے ہی فضلے کی ہمراہ نکل جاتی ہے اور جسم انسانی کو اس سے کچھ بھی فائدہ حاصل نہیں ہوتا۔

ثقیل غذائیں

ثقیل غذاؤں سے ہمیشہ پرہیز کرنا چاہئے۔ اور ضعیف المعدہ والا ہیں استعمال میں کم لانا چاہئے۔ غذا کا ثقیل ہونا کئی طرح کا ہوتا ہے جو چیز نفسہٖ ثقیل نہ ہو وہ بھی اگر اچھی طرح نہ چبائی جائے یا پکنے میں کچی رہ جائے تو ثقیل ہو جاتی ہے۔ مثلاً گیہوں کی روٹی فی نفسہٖ ثقیل نہیں لیکن وہ کچی رہنے کی وجہ سے ثقیل ہو سکتی ہے۔ یا اگر کچی نہ بھی رہے تب بھی اگر اس کو بخوبی نہ چبائیں اور آدھے آدھے ٹکڑے نگل لیں۔ تو وہ بھی ثقالت کر سکتے ہیں مگر ان سب سے زیادہ ثقیل چیزیں وہ ہیں جنہیں میدے کی طرح پیس کر ان میں چکنائی اور مٹھائی وغیرہ ملائی جائے۔ ایسی چیزوں کے ننھے اجزا کے گرد چکنائی اور مٹھائی لپٹ جانے کی وجہ سے ایک ایسا غلاف چڑھ جاتا ہے کہ معدہ کی رطوبتیں ان پر آسانی سے اپنا عمل نہیں کر سکتیں اس لئے یہ غذائیں ثقیل ہو جاتی ہیں۔ ایسی چیزوں کو غذا کی جگہ استعمال نہیں کرنی چاہئے۔ ہاں غذا کے بعد بطور ذائقہ بدلنے کے لئے تھوڑے کھا لینا کچھ مضائقہ نہیں۔

خفیف علالتوں میں نسخے غیر ضروری

اگر کسی خاص قسم کی غذا کھاتے کھاتے یا کسی غیر معلوم سبب سے طبیعت میں کسی قسم کی ناسازی معلوم ہو تو اس کی درستی کے لئے فوراً طبیب یا ڈاکٹر کی طرف رجوع کرنا یا نسخے استعمال کرنا ایک قسم کا وہم ہے۔ ایسی سرسری علالتوں کا علاج یہ ہے کہ اس علالت سے پہلے کسی خاص قسم کی غذا کے استعمال کا اتفاق ہوا ہو تو وہ اس غذا سے پرہیز کریں۔ اور کسی ایسی غذا کو استعمال میں لائیں جس سے پہلی غذا کے نقصان کی تلافی ہو سکے مثلاً اگر کسی شخص نے پے در پے دو تین وقت سیویاں کھائیں

تبدیل غذا

اور ان کے کھانے سے قبض ہو گیا تو اس حالت میں مناسب ہے کہ سیویوں کا کھانا تا صحت کامل بند رہے اور ایسی غذا کھائی جائے جو میدے یا سیویوں کی طرح بے خراش نہ ہو۔ بلکہ دردرے اور خراش دار ہونے کی آنتوں کو تحریک دینے والی ہو۔ مثلاً ساگ یا کسی قسم کی دال چھلکے سمیت یا ایسے آٹے کی روٹی جس میں بھوسی کسی قدر زیادہ ہو۔ ان چیزوں کے استعمال سے آنتوں میں خراش پیدا ہوتی ہے اور اس سے قبض رفع ہو جاتا ہے اگر اس قسم کی تدبیروں سے قبض رفع نہ ہو تب کسی علاج معالجہ کی طرف رجوع ہونا چاہئے۔ اسی طرح اگر کسی قسم کی بدہضمی کی شکایت پیش آئے۔ مثلاً بدبودار ترش ڈکاریں آئیں تو ان حالتوں میں بھی بشرطیکہ وہ معمولی بدہضمی سے ہو صرف اتنی تدبیر کافی ہے کہ دوسرے وقت فاقہ کر لیا جائے۔ اور اس سے اگلے وقت کی کوئی ہلکی غذا کھائی جائے۔ اس کے بعد بھی ایک دو وقت پرہیز کریں پھر بتدریج پرہیز چھوڑ کر اپنی معمولی غذا پر آ جائیں۔

کسی خاص غذا کی عادت

غذا کے استعمال میں اگرچہ ہر شخص خاص خاص غذاؤں کو مرغوب رکھتا ہے پھر بھی کسی ایک غذا کی ایسی عادت نہیں کرنی چاہئے کہ اس کے بغیر تکلیف کی نوبت پہنچے۔ بعض آدمی اس قسم کی عادت کی وجہ سے دوسرے گھروں میں مہمان ہونے کے موقع پر یا سفر میں بہت تکلیف اٹھاتے ہیں۔ بچوں کو خصوصاً ہر قسم کی غذا کی عادت ڈالنی چاہئے۔ تاکہ زندگی میں ہر قسم کی تبدیلیوں کی عادت رہے۔ اور ذرا سی تبدیلی سے صحت کو نقصان نہ پہنچے۔ بچوں کو کھانا کھلاتے میں اس بات کا خیال رکھنا چاہئے کہ چکنائی کے بعد یا ترش چیزوں مثلاً چٹنی اچار وغیرہ کے بعد پانی نہ پلایا جائے۔ اس قسم کی احتیاط کی جائے تو بچے نزلہ زکام کھانسی وغیرہ گلے کی بیماریوں سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔

بچوں کو مٹھائی

بعض لوگ بچوں کی ذرا ذرا سی ضد پر ان کو بہلانے کے لئے مٹھائی

جسمانی صحت کیلئے غذا میں اعتدال اور باقاعدگی

تحقیقات میں ترقی اور غذائی اقدار

کمزور انسان اس ملک میں عام طور پر نظر آتے ہیں اور کوئی مقام بھی اس سے خالی نہیں۔ عوام کی جسمانی صحت کی اس افسوس ناک حالت کے اسباب تلاش کرنا دشوار نہیں۔ اکثر و بیشتر حالات میں اس کا سبب غذا کی کمی یا خرابی ہوتی ہے۔ یہ ثابت ہو چکا ہے کہ کھانے سے متعلق عادتوں کے سماجی، معاشی اور نفسیاتی اسباب ہوتے ہیں، جو مختلف لوگوں پر مختلف طریقوں سے اثر انداز ہوا کرتے ہیں۔

جسمانی نظام کو بہتر حالت میں رکھنے کے لئے یہ ضروری ہے کہ غذا معقول ہو، انسانی اعضا اسی وقت اپنے فرائض بہتر طور پر انجام دے سکتے ہیں اور جسمانی صحت اسی صورت میں ترقی کر سکتی ہے جب غذا میں اعتدال اور باقاعدگی ہو۔ ایسے بہت سے امراض ہیں بالخصوص جسمانی نشو و نما کے لئے ضروری اجزا کی قلت کے باعث پیدا شدہ امراض، جن کا سبب یا تو غذائی کمی ہوتی ہے یا غذا میں بے ترتیبی۔

غذائی مطالعہ اور تحقیقات

مسئلہ اغذیہ کا وسیع اور باقاعدہ طور پر مطالعہ کرنے کی ضرورت جتنی زیادہ ہمارے ملک میں ہے اتنی کہیں اور نہیں۔ چنانچہ حکومت سرکار عالی گذشتہ چند سال سے اس اہم مسئلہ پر متوجہ ہے اور تمام ممالک محروسہ میں اغذیہ سے متعلق تحقیقات جاری ہے، اس تحقیق و دریافت کے دوران میں جو مواد فراہم ہوا ہے، اس سے غذائیت کی موجودہ حالت اور غذا سے متعلق عادات کے بارے میں وسیع معلومات حاصل ہوتی ہیں۔ غذا سے متعلق عوام کی عادتیں بدلنے کے لئے یہ بہت ضروری خیال کیا جاتا ہے کہ غذائی تحقیقات کرنے والے اشخاص اور خام اشیائے خورد و نوش تیار کرنے والے اشخاص کے درمیان زیادہ قریبی ربط پیدا کیا جائے، چنانچہ اس مقصد کے تحت ایک مشاورتی مجلس اغذیہ قائم کی گئی ہے، جو محکمہ جات زراعت، پرورش حیوانات، سمکیات، مارکٹنگ اور صحت عامہ وغیرہ کے درمیان قریبی ربط قائم کریگی۔ تمام اشخاص کے لئے خواہ ان کی آمدنی کچھ ہی ہو ممکنہ حد تک بہترین غذا فراہم کرنے کی جو مہم شروع کی جانے والی ہے، اسکی وسعت اور کامیابی کا دارومدار باہمی اشتراک عمل پر ہوگا۔

بدوران سنہ ۱۳۵۳ف (۴۴-۱۹۴۳ء) اضلاع اورنگ آباد، نظام آباد، اور محبوب نگر میں مکرر تحقیقات کی گئیں تاکہ موجودہ غذائی صورت حال اور عوام کی صحت اور غذائیت پر اس کے اثرات کا مطالعہ کیا جا سکے، اس ضمن میں کل پندرہ مواضعات میں غذائی تحقیقات کی گئی۔ ہر ایک ضلع سے پانچ پانچ مواضعات اس کام کے لئے منتخب کئے گئے تھے، سابقہ تحقیقات کے لئے جن خاندانوں کا انتخاب کیا گیا تھا، ان پر اس مرتبہ خاص طور سے توجہ کی گئی جن خاندانوں سے متعلق غذائی تحقیقات کی گئی ان کی مالی حالت کا بھی تعین کر لیا گیا اور یہ پتہ چلا کہ ہر ایک خاندان کی آمدنی بڑھ گئی ہے، اس اضافہ کا سبب یہ ہے کہ غلہ کی قیمت زیادہ ملنے لگی ہے، اور اجرت میں بھی کافی اضافہ ہو گیا ہے۔

مقررہ اغذیہ سے متعلق تحقیقات

مقررہ اغذیہ کے بارے میں جو تحقیقات کی گئیں اس سے یہ ظاہر ہوا کہ مختلف طبقوں کے لوگ جو چیزیں استعمال کرتے ہیں ان میں تبدیلی نہیں ہوتی اور روزانہ ایک ہی قسم کی چیز استعمال کی جاتی ہے، اس ضمن میں یہ بھی معلوم ہوا کہ پہلے جو اچھی اشیاء استعمال کی جاتی تھیں، ان کے بجائے اب خراب قسم کی چیزیں استعمال کی جانے لگی ہیں کیونکہ یہ آسانی سے دستیاب ہو جاتی ہیں۔ اس کے علاوہ یہ بھی پتہ چلا کہ تمام طبقوں میں معمولی اناج کا استعمال بڑھ گیا ہے جس کی وجہ سے ضروری حرارت پیدا کرنے والی اشیا کی مقدار کافی ہو گئی ہے۔

اورنگ آباد کے باشندے جوار اور نظام آباد کے باشندے چاول حسب سابق استعمال کرتے رہے ہیں، ضلع محبوب نگر میں معمولی اناج کا استعمال نمایاں طور پر بڑھ گیا ہے، چنانچہ گرنیوں میں صاف کئے ہوئے چاول کا استعمال بالکل بند ہو گیا ہے، اس کے علاوہ جوار کے استعمال میں بھی اضافہ ہوا، اگرچہ کہ یہاں کے باشندوں کی عام غذا چاول، باجرہ اور راگی وغیرہ ہے سابقہ تحقیقات میں یہ ظاہر ہوا تھا کہ یہاں دالیں بہت ہی کم استعمال کی جاتی ہیں، اور مکرر تحقیقات سے یہ پتہ چلا کہ اب دالوں کے استعمال میں اور بھی کمی ہو گئی ہے۔

ترکاریوں کے استعمال میں تینوں اضلاع میں اضافہ ہوا لیکن یہ اضافہ بھی اس سے بہت کم ہے، جتنا کہ ہونا چاہئے ترکاریوں کے علاوہ تیل بھی زیادہ استعمال کیا جانے لگا ہے۔

ضلع محبوب نگر میں گوشت، مچھلی اور انڈہ خوراک کا جزو نہیں ہے۔ لیکن اورنگ آباد اور نظام آباد میں کمتر طبقہ کے لوگ بھی یہ چیزیں استعمال کرتے رہے۔ تینوں اضلاع میں چٹنی اور اچار وغیرہ کے استعمال میں اضافہ ہوا، بالخصوص ایسے لوگوں میں جن کی غذا انواع و اقسام کی نہیں ہوتی۔

بعض امراض میں اضافہ

غذائی تحقیقات سے یہ بھی معلوم ہوا کہ جسمانی صحت کو قایم رکھنے کے لئے ضروری اشیا کی قلت کے باعث پیدا شدہ امراض میں تینوں اضلاع میں اضافہ ہوا جس کی وجہ سے عام صحت متاثر ہوئی۔ تینوں اضلاع میں محبوب نگر کی حالت سب سے خراب اور اورنگ آباد کی سب سے اچھی ہے۔ آشوب چشم اور خارش وٹامن "اے" کی کمی سے پیدا ہونے والے امراض ہیں، اور اضلاع نظام آباد و محبوب نگر میں ان امراض کا اضافہ ہوا لیکن ضلع اورنگ آباد میں کمی تھی۔ وٹامن "بی" کی کمی کے باعث پیدا شدہ امراض تینوں اضلاع میں بڑھ گئے۔

مدارس کے طلبا کی صحت کے بارے میں جو دریافت کی گئی اس سے یہ پتہ چلا کہ ان میں وٹامن "اے" اور "بی" کی کمی سے پیدا ہونے والے امراض بڑھ گئے ہیں۔

فلوراسس وبائی شکل میں

مقررہ اغذیہ اور غذائیت کے بارے میں دریافت کے دوران میں پینے کے پانی میں فلورائن کی موجودہ مقدار اور اس سے متاثر ہونے والے اشخاص کے متعلق بھی تحقیقات کی گئی چنانچہ اس ضمن میں یہ معلوم ہوا کہ اضلاع محبوب نگر، نلگنڈہ اور رائچور میں کنوؤں کے پانی میں ۲۵ تا ۴۰ اجزا فی ملین موجود ہیں، اور بچے بڑے دونوں اس کے اثرات سے متاثر پائے گئے۔ مختلف اضلاع میں پانی جمع کر کے اس کا کیمیاوی تجزیہ کیا گیا، جس سے یہ پتہ چلا کہ فلورائن ہر جگہ موجود ہے۔

(باقی بر صفحہ)

نشے کی چیزیں

(۲)

آب و ہوا کے اثرات اور مشرق میں بھنگ، چرس، گانجہ اور افیون وغیرہ جیسی نشہ کرنے والی چیزوں کی پیداوار کی بدولت ہندوستان اور چین وغیرہ ممالک کے باشندے زمانہ قدیم سے نشہ کرنے کے عادی رہے ہیں، اس میں شک نہیں شراب نوشی میں من چلے لوگوں نے نشہ کرنے والوں میں درجہ امتیاز حاصل کیا ہے لیکن اس حقیقت سے کسی وقت بھی انکار نہیں کیا جاسکتا کہ افیون، گانجہ، چرس اور بھنگ جیسی چیزوں کے استعمال میں ہمیشہ مغرب سے پیش پیش رہا ہے۔

نشہ کی چیزوں کے استعمال کی عادت انسانی قویٰ پر کس درجے اثر انداز ہوتی ہے اور قوت فکر و عقل کو کس حد تک بیکار کردیتی ہے۔ اس کا اندازہ کرنے کے لئے ان لوگوں کی تاریخ پر سرسری نظر ڈال لینا کافی ہوسکتا ہے جنہیں عرصہ دراز تک ان خراب عادتوں کا شکار رہنا پڑا ہے۔

ہندوستان کے تعلیم یافتہ طبقے میں شاید ہی کوئی شخص ایسا ہو جسے یہ نہ معلوم ہو کہ چین کے لوگ افیون خوری میں دنیا بھر میں اپنا جواب نہیں رکھتے۔ آخر کار ان کی عادت نے انھیں کس حال کو پہنچا دیا۔ اس کا اندازہ گذشتہ چند سال کی جنگ میں چین و جاپان کے اعداد و شمار اور چین کی موجودہ حالت سے بہت کچھ کیا جاسکتا ہے۔

اب وہی چینی ہیں اور وہی ان کی قومی حکومت جو اپنی آمدنی کی پروا نہ کرتے ہوئے چین میں افیون کے استعمال کو خلاف قانون قرار دینے اور پوست کی کاشت پر پابندیاں عائد کرنے پر مجبور ہوگئی ہے۔ اس کے خلاف چین کے جن جن علاقوں پر قبضہ ہوا ہے، وہاں ہر جائز و ناجائز ذریعوں سے یہ کوشش منظم اور باقاعدہ طور پر عمل میں لائی جارہی ہے کہ چینیوں میں افیون نوشی کا شوق دن دونا اور رات چوگنا ترقی کرتا جائے تاکہ اپنی عیش بازی اور غفلت شعاری میں پھنس کر انھیں اتنی فرصت و مہلت ہی نہ مل سکے کہ کبھی ایک منٹ کے لئے بھی پوری قوم کے زوال پر آنسو بہائیں۔ اور آنکھیں کھول کر جاپانیوں کو اپنے ملک سے باہر کرنے کے درپے ہوسکیں۔

چین کو جانے دیجئے خود ہندوستان میں فرماں روایان اودھ کی تاریخ عروج و زوال کا مطالعہ کرلیا جائے لکھنؤ آج تک افیونیوں کا خاص مرکز اور پناہ گاہ ہونے کی حیثیت سے بدنام ہے ہم تک جو روایات پہنچی ہیں ان کی بنا پر تو کہا جاسکتا ہے کہ آخری شاہِ اودھ کے وقت میں لکھنؤ اور نواحِ لکھنؤ میں شراب خوری، افیون و بھنگ نوشی اور تیتر و بٹیر بازی وغیرہ مذموم عادتیں لوگوں میں پیدا ہوگئی تھیں، جو زوال کا پیش خیمہ اور بربادی کا باعث ہوا کرتی ہیں سلطنتیں تباہ ہوگئیں۔ ترقی یافتہ گھرانے برباد ہوگئے۔ لیکن نشہ کرنے والی چیزوں کے استعمال کی عادت ہزاروں اور لاکھوں ہندوستانیوں سے نہ چھوٹ سکی۔ بدقسمتی سے افیون وغیرہ جیسی مضر صحت چیزوں کو تو گھروں تک میں اتنا دخل حاصل ہوگیا کہ بہت سے گھرانوں کی عورتیں اب تک بچوں کو دودھ پینے ہی کے زمانہ میں افیون کا عادی بنادیتی ہیں۔ اور جب ان کے ہاتھوں افیون کھا کر بچہ کچھ عرصہ کے لئے غافل ہوجاتا ہے تو وہ نادان .... سمجھتی ہیں کہ افیون سے ان کا بچہ خوب آرام سے سوتا ہے اور انہیں اطمینان کے ساتھ گھر کا کام کاج کرنے کا موقع مل جاتا ہے۔

ایسی عورتیں جو اپنے تھوڑی دیر کے آرام اور سہولت کے لئے اپنے بچوں کو افیون جیسی زہریلی چیز کی عادت ڈال دیتی ہیں، یہ نہیں سمجھتیں کہ اپنی اس حرکت سے وہ خود اپنی نسل کو خراب کر رہی ہیں اور ملک و ملت کے آئندہ نونہالوں میں وہ زہریلے جراثیم پیدا کر رہی ہیں جو نہ صرف ان کی بدحالی، افلاس اور پریشان روزگاری کا باعث ہوں گے بلکہ بہ حیثیت مجموعی تمام قوم کے لئے زوال کا پیش خیمہ ہوں گے۔

آج ہندوستان میں گھر گھر جو حقہ، سگریٹ وغیرہ کا رواج ہے وہ بھی ان ہی خراب عادتوں کی ایک قسم کی اصلاح شدہ شکل ہے، شہر اور دیہات کے نوجوان ہی نہیں بلکہ نابالغ اور کم سن بچے تک سگریٹ پیتے اور حقہ گڑگڑاتے دیکھے جاتے ہیں۔ ہم ترقی ترقی کا رونا روتے ہیں۔ "آزادی آزادی" کے گیت گاتے ہیں۔ "انقلاب زندہ باد" کے نعرے بھی لگاتے ہیں۔ لیکن منظم طور پر ایسی کوششیں عمل میں لانے کی کوئی سبیل نہیں نکالی جاتی کہ ہم سے یہ نحوستیں دور ہوجائیں اور ہم اپنی صحت اور اپنی زندگی کو قوم کے لئے کارآمد بنا سکیں۔

جب تک ہمارے بچے اور نوجوان ان بری عادتوں کو نہ چھوڑیں گے جو بدقسمتی سے ان میں پیدا ہوگئی ہیں یا پیدا کردی گئی ہیں، اور ان کے دل و دماغ افیون، تمباکو، گانجا، چرس، بھنگ اور شراب جیسی انسانیت کش بلاؤں کے اثرات سے پورے طور پر آزادی اور نجات حاصل کرلیں گے اس وقت تک یہ کیسے ممکن ہے کہ ہم ترقی کرسکیں۔ ہماری تمام قومی اور ملکی ترقی کا دارومدار آئندہ نسلوں پر ہے اس میں شک نہیں موجودہ نسلیں اور ترقی کی عمارت کا سنگ بنیاد رکھنے کی سعادت حاصل کرسکتی ہیں لیکن بہرحال اس عمارت کو پایۂ تکمیل تک پہنچانا ان ہستیوں کے اختیار میں ہے جو آج گہوارے میں یا مدارس میں اپنا عزیز وقت گزار رہی ہیں۔ ظاہر ہے کہ جب ان کے دماغوں کو ہماری بدتدبیریاں اس قابل ہی نہ رہنے دیں گی کہ صحیح طور پر وہ اپنے حال و مستقبل کی بہتری کے لئے کچھ غور و فکر کرسکیں اور اپنے واسطے کوئی شاہ راہ ترقی ڈھونڈ نکالیں، اس وقت تک یہ خیال، خیالِ خام سے زیادہ وقعت نہیں رکھتا کہ ہندوستان کو اسکی موجودہ بدحالیوں اور مصیبتوں سے نجات دلائی جاسکتی ہے۔

موسمِ گرما کے تین خطرناک امراض

گرمیوں میں فضا کے گرم ہو جانے کی وجہ سے مرطوب اجسام میں عفونت کو قبول کرنے کی صلاحیت بڑھ جاتی ہے اس لئے یہ موسم مرضی جراثیم کے نشو و نما اور مختلف امراض کے مواد کے اضافہ کے لئے مناسب ماحول مہیا کر دیتا ہے' بالخصوص ہمارے ملک میں یہ موسم زیادہ خطرناک امراض کا باعث ہوتا ہے کیونکہ یہاں بارشیں زیادہ تر اسی موسم میں ہوتی ہے اور حرارت اور رطوبت کے اجتماع سے عفونت اور سرایت مرض کے مواقع بہت ہو جاتے ہیں اور بعض مہلک بیماریاں اس موسم میں وبا کے طور پر پھیل جاتی ہیں۔ موسم گرما کی ان خطرناک بیماریوں میں سے (۱) تپ محرقہ یا میعادی بخار (ٹائی فائڈ) (۲) ہیضہ (۳) اور پیچش یا آنتوں کی سوزش (ڈائی سنٹری) خاص طور پر قابل ذکر ہیں۔ اس موسم کی ابتدا سے انتہا تک ہمارے ملک میں بے شمار اشخاص ان بیماریوں سے متاثر ہوتے رہتے ہیں اور ہر سال لاکھوں جانیں ان میں ضائع ہو جاتی ہیں۔

میعادی بخار' ہیضہ اور پیچش یہ تینوں بیماریاں صرف کھانے پینے کی چیزوں کے ذریعہ سرایت کرتی ہیں' اس لئے اگر کھانے پینے کی چیزوں کو ان امراض کے مواد اور جراثیم سے ملوث ہونے سے بچایا جائے اور ان امراض کے متعلق حسب ذیل معلومات سے فائدہ اٹھایا جائے تو ان کا انسداد ہو سکتا ہے۔

میعادی بخار

اس بخار کے نام کے متعلق اصطلاحاً میں اختلاف ہے اطبا اس کو حمی محرقہ بطنیہ، حمائے معویہ اور حمائے منفردیہ کے نام سے جانتے ہیں۔ عامیانہ اصطلاح میں اس کو میعادی بخار، تپ محرقہ اور موتی جھرہ بھی کہا جاتا ہے بہر حال یہاں میعادی بخار سے مراد ٹائی فائڈ فیور ہے جو اکیس روز تک یا زیادہ عرصہ تک چڑھا رہتا ہے اور اس میں آنتیں خصوصیت کے ساتھ متاثر ہوتی ہیں۔ اس کے مریض عام طور پر بچے اور نوجوان ہوتے ہیں۔ اور صحیح تیمارداری حاصل نہ ہو تو اس میں مبتلا ہونے کے بعد زندہ رہنا مشکل ہوتا ہے۔

میعادی بخار سے ہر ایسا شخص محفوظ رہ سکتا ہے جو اس کی خبرداری اور احتیاط رکھتا ہے کہ اس کے منہ میں کیا چیز جاتی ہے اس مرض کا باعث ایک خاص قسم کے جراثیم ہیں' جو کھانے پینے کی اشیاء کے ساتھ معدے میں چلے جاتے ہیں۔ اور آنتوں میں پہنچ کر مقیم ہو جاتے ہیں' یہیں نشو و نما پاکر آنتوں کے اندرونی حصے میں زخم پیدا کر دیتے ہیں۔ ان کے عمل سے جو زہر پیدا ہوتا ہے وہ خون میں شامل ہو کر اس کو متعفن اور مسموم کر دیتا ہے جس سے بخار اور اس مرض کی دوسری علامتیں نمودار ہوتی ہیں میعادی بخار سے بچنے کی تدابیر حسب ذیل ہیں۔

(۱) چونکہ پانی اور دودھ اس مرض کی سرایت کا ایک اہم ذریعہ ہے اس لئے شک و شبہ کے مواقع پر اور اس مرض کے موسم میں ہمیشہ ابلا ہوا پینا چاہیئے اور دودھ بھی ہمیشہ تازہ جوش دیا ہوا استعمال کرنا چاہیئے

(۲) مکھیاں میعادی بخار پھیلانے میں اس قدر حصہ لیتی ہیں کہ عام مکھیوں کو ٹائیفائڈ کی مکھی کہنا بے جا نہ ہوگا۔ کھانے پینے کی چیزوں کو ان کی نشست سے بچانے کے لئے مکھیوں کو گھر سے دور رکھنا ضروری ہے اس کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ مکان کے تمام کونے گوشے ہر وقت صاف رکھے جائیں کہ مکھیاں بیٹھنے نہ پائیں — باورچی خانے کے دروازے اور کھڑکیوں پر جالی لگا دی جائے کھانے پینے کی تمام چیزیں ڈھک کر رکھی جائیں' کھانے اور پکانے کے برتن خوب صاف دھو کر استعمال کئے جائیں۔

(۳) بازار کی چیزیں بالخصوص دودھ' دہی' مٹھائی وغیرہ کھانے میں بہت احتیاط کی جائے' بازار کی آئس کریم اور عام کارخانوں کا لیمونیڈ وغیرہ بھی استعمال نہ کیا جائے۔

(۴) سبزیوں اور پھلوں کے ذریعہ سے بھی یہ مرض سرایت کرتا ہے۔ سبزی کے کھیتوں میں عام طور پر انسان کے میلے کی کھاد ڈالی جاتی ہے اور میلے میں سے بیماری کے جراثیم سبزی کی جڑوں اور پتوں میں چپٹ جاتے ہیں' اس لئے سبزی کو ہمیشہ اچھی طرح پکا کر کھانا چاہیئے' اور سلاد' پودینہ' ٹماٹر' چقندر' گاجر' مولی وغیرہ' جیسی کچی سبزیاں کھائی جائیں ان کو اچھی طرح دھو کر پاک و صاف کر لینا چاہیئے پھل بھی عام طور پر ایسے لوگ توڑتے ہیں' جن کے ہاتھ بہت گندے رہتے ہیں۔ اور توڑنے کے بعد اکثر گندی جگہوں میں جمع کئے جاتے ہیں' اس لئے پھل کو بھی اچھی طرح دھو کر اور چھیل کر کھانا چاہیئے۔

(۵) تالاب' ندی اور گندے پانی کی مچھلی جہاں دھوبی کپڑے دھوتے ہیں نہ کھائی جائے' گھونگے جھینگے' اور کیکڑے بھی اکثر اس بیماری کی سرایت کا باعث ہوتے ہیں۔ یہ انسان کے کھانے کی چیزیں نہیں ہیں' لیکن اگر استعمال کی جائیں تو بہت اچھی طرح پکا لینا چاہیئے۔

(۶) مریض کے استعمال کے برتن' تولئے' رومال الگ ہونے چاہئیں ہر مرتبہ استعمال کرنے کے بعد ان کو کھولتے ہوئے پانی سے دھو کر صاف کرنا چاہیئے۔ مریض کا بچا ہوا کھانا اور کسی کو نہیں کھانا چاہیئے۔ تیماردار کو اپنی حفاظت کے لئے مریض کے کمرے میں کچھ کھانا پینا نہیں چاہیئے اور مریض کی ہر خدمت کے بعد اپنا ہاتھ صابن اور دافع تعفن دواؤں سے دھو لینا چاہیئے۔

(۷) مریض کے بول و براز کو دافع تعفن دواؤں سے حتی الامکان بے ضرر بنا کر گڑھے میں ایسی جگہ پھینکوا دینا چاہیئے جہاں سے اس کے پھیلنے اور پینے کے پانی یا کھانے کی چیزوں میں سرایت کرنے کا اندیشہ نہ ہو۔

ہیضہ

ہیضہ کی وبا تقریباً دنیا کے ہر حصے میں پھیل چکی ہے اور اس میں مبتلا ہونے والوں میں سے تقریباً پچاس فیصدی حصے ضرور مر جاتے ہیں۔ گرمیوں میں یہ مرض ہندوستان کے اکثر حصوں میں بالخصوص مشرقی ہندوستان میں مسلسل موجود رہتا ہے۔ ہیضہ کی سرایت بھی صرف کھانے پینے کی چیزوں کے ذریعہ سے اور خاص طور پر دودھ اور پانی کی وساطت سے واقع ہوتی ہے۔ مگر دودھ چونکہ اس قدر زیادہ استعمال نہیں کیا جاتا' جتنا پانی استعمال کیا جاتا ہے' اس لئے اگر تالابوں اور کنوؤں کا پانی ہیضہ کے جراثیم سے متاثر ہو جائے تو مرض وبا بن کر پھیل جاتا ہے۔

ہیضہ کے انسداد میں سب سے اہم چیز صفائی کھانے پینے کی احتیاط اور مریض ہیضہ کے بول و براز کو ایسی جگہوں میں پھیلنے سے بچانا ہے' جہاں سے وہ تالابوں اور کنوؤں میں سرایت کر سکے' یا مکھیاں اس کے زہر کو کھانے پینے کی چیزوں میں پھیلا سکیں اس اصول کی بنا پر حسب ذیل تدابیر ہیضہ کو روکنے میں بہت مدد دیتی ہیں۔

(۱) ہیضہ کی وبا کے زمانہ میں صرف ابلا ہوا پانی صاف صراحیوں میں ٹھنڈا کر کے پیا جائے' ہاتھ منہ دھونے میں بھی صرف جوش دیا ہوا پانی استعمال کیا جائے۔ قلم کیا ہوا پانی ہمیشہ قابل اعتماد نہیں ہوتا۔ بلکہ اگر فلٹر صاف نہ ہو تو اس کا پانی زیادہ خطرناک ہوتا ہے۔ وبا کے زمانہ میں پانی برف ڈال کر پینا یا لیمونیڈ پینا وغیرہ بھی خطرے سے خالی نہیں' عام کارخانے والے ان چیزوں کی تیاری میں پانی کی پاکیزگی کا کوئی خیال نہیں رکھتے اور ہیضہ کے جراثیم ایسے سخت جان ہیں کہ اکثر برف میں بھی زندہ رہتے ہیں۔

زمانہ دوران جنگ کی انسانی خدمات

مچھر اور کھٹمل مارنے والی دوا کی تیاری

پہلی جنگ عظیم کی طرح موجودہ جنگ نے بھی متناقض حالات پیدا کر دئے ہیں، ایک طرف تو انسانی دماغ اور سائنس سے پورا کام لے کر انتہائی مہلک اور تباہ کن آلات حرب تیار کئے جا رہے ہیں اور دوسری طرف ایسی ایجادات ہو رہی ہیں جو امراض اور ہلاکت سے محفوظ رکھ سکیں۔

ان ایجادات میں ایک شئے بہت اہمیت رکھتی ہے جو مختصر طور پر ڈی، ڈی، ٹی کہلاتی ہے۔ اور ہندوستان میں یہ مرکب سب سے پہلے حیدرآباد کے سرکاری صنعتی تجربہ خانہ میں تجرباتی کام اگست ۱۹۴۴ء میں شروع ہوا، اور دو ہفتوں کے اندر ۱۵ پونڈ کرم کش مرکب تیار کر لیا گیا۔ اب اس دوا کی بڑے پیمانہ پر تیاری کا مسئلہ حکومت کے زیر غور ہے۔

سرگزشت اوتھمر زیڈلر نامی شخص نے ۱۸۷۴ء میں سب سے پہلے ڈی۔ڈی۔ٹی مرکب تیار کرنے کی کوشش کی لیکن بعض اس کی عضویاتی اور ادویاتی خاصیتیں معلوم نہ ہو سکیں۔ پال مار متعلق بہ محکمہ زراعت۔ ریاستہائے متحدہ امریکہ نے یہ مرکب دوبارہ دریافت کیا اور فرسے متعلق بہ منسنے کیمیکل ورکس امریکہ نے اسے تجارتی معیار پر تیار کرنے کا مسئلہ حل کیا۔ امریکہ اسے دوسری جنگ عظیم کے زمانہ کی ایک اہم ترین ایجاد تصور کرتے ہیں۔ پال ملر نے تجربہ سے معلوم کیا کہ اس مرکب سے کھٹمل مر گئے اور ۱۹۳۹ء میں آلو کی فصل کو نقصان پہونچانے والے کیڑوں کو مارنے کے لئے جب یہ مرکب آزمایا گیا تو کیڑے مارنے میں کامیابی ہوئی۔ ۱۹۴۳ء میں نیپلز میں اس کے ذریعہ ٹائفس پر قابو پایا گیا جو وبائی شکل اختیار کر چکا تھا آخر کار اس کی اہمیت اس قدر بڑھ گئی کہ مسٹر چرچل نے دارالعوام میں تبصرہ کرتے ہوئے ڈی۔ڈی۔ٹی کا خاص طور پر ذکر کیا۔ امید ہے کہ ڈی۔ڈی۔ٹی کے ذریعہ مچھر مار کر ملیریا کا انسداد کیا جا سکے گا۔ اور کھٹمل اور جھینگر جیسے کیڑوں سے نجات مل جائے گی اور ایسے کیڑے مکوڑے مارے جا سکیں گے جن کی وجہ سے بہت نقصانات ہوتا ہے۔ لفٹنٹ کرنل اہنسلائٹ متعلق بہ دفتر سرجن جنرل ریاستہائے متحدہ کی یہ رائے ہے کہ انسداد کی ادویات میں ڈی، ڈی، ٹی کو وہی اہمیت حاصل ہوگی جو جراحی میں لسٹر کی دریافت کی ہوئی دافع جراثیم ایجاد حاصل ہے۔

خاصیتیں ٹائفس کا انسداد کرنے کے لئے ڈی، ڈی، ٹی کے استعمال کے بارے میں کئی ماہ قبل امریکہ میں واقفیت حاصل کر لی گئی تھی۔ گذشتہ ماہ جون میں اس کے تیار کنندوں اور فوجی زراعت اور جنگی نشر و اشاعت سے متعلق عہدہ داروں نے اس کی بعض حیرت انگیز خصوصیات کا پہلی بار اعلان کیا۔

(۱) اگر یہ مرکب دیوار پر چھڑک دیا جائے تو تین ماہ تک اس کا یہ اثر رہیگا کہ اس دیوار پر بیٹھنے والی مکھیاں اور کیڑے مر جائیں گے۔

(۲) اگر اسے پلنگ پر چھڑک دیا جائے تو تقریباً ایک سال تک کھٹمل پیدا نہ ہوں گے۔

(۳) اگر اسے کپڑوں پر چھڑک دیا جائے تو ایک ماہ تک ان میں جوئیں وغیرہ نہ پڑ سکیں گے اور یہ اثر آٹھ مرتبہ تک دھلنے کے بعد بھی باقی رہے گا۔

(۴) اگر دلدلی زمین پر اس کے چند اونس چھڑک دئے جائیں تو مچھروں کے تیلیے ردپ مر جائیں گے۔

(۵) گھروں میں عام طور پر پائے جانے والے کیڑوں اور پتنگوں، دیمک، پسو اور کتوں پر بیٹھنے والی مکھیوں کے لئے یہ مرکب بہت مہلک ہے۔

(۶) فصلوں کو کیڑوں وغیرہ سے محفوظ رکھنے کے لئے یہ دوسری کرم کش اشیا سے زیادہ مفید ہے اور اس کے اثرات زیادہ عرصہ تک باقی رہتے ہیں۔ آلو، گوبی اور میووں کو نقصان پہونچانے والے ایسے کیڑوں کو مارنے کے لئے بھی یہ بہت کارگر ہے، جن کو مارنے میں دوسری کرم کش اشیاء ناکام رہیں۔

اثرات ریاستہائے متحدہ امریکہ میں اس مرکب کی تیاری کا بہت وسیع پروگرام مرتب کیا گیا ہے۔ لیکن فی الحال یہ صرف فوجی اغراض کے لئے محفوظ ہے۔ ڈی۔ڈی۔ٹی کے اس قدر کارگر ہونے کا سبب یہ ہے کہ نہ صرف کھانے بلکہ اسے چھونے سے بھی اثر ہوتا ہے، چنانچہ پہلے تو کیڑوں کے جسم اس کی وجہ سے سُن ہو جاتے ہیں اور پھر وہ مر جاتے ہیں۔ خالص مرکب اتنا کارگر نہیں ہوتا، جتنا کہ تیل یا سفوف کے ساتھ آمیزش کے بعد ہو جاتا ہے، بالعموم مرکب میں ڈی۔ڈی۔ٹی کی مقدار پانچ فی صد ہوتی ہے۔ کیڑوں وغیرہ کو مارنے کے لئے جس شکل میں مرکب تیار کیا جاتا ہے وہ انسان کے لئے زہر نہیں ہوتا۔

بقیہ سلسلہ صفحہ (۷)

گرے نائٹ نامی پتھر پر بہنے والے پانی میں فلورائن مختلف مقدار میں پائی گئی۔

فلورائن کے اثرات کی شدت دریافت کرنے کے لئے ۱۴ تا ۲۰ سال عمر والے چار ہزار اشخاص کا معائنہ کیا گیا، جس میں سے ۱۶ فی صد کے دانت چونہ جیسے ہو گئے تھے اور ۷ء۱۳ فیصد کے دانتوں پر دھبے اور نشانات پڑ گئے تھے۔ فلورائن کے شدید اثرات کا ایک سبب ناقص غذا بھی ہے۔ چنانچہ مختلف طبقوں کے اشخاص کی معاشی حالت اور ان کی خوراک میں غذائیت کے تناسب سے فلورائن کے اثرات میں بھی کمی یا زیادتی پائی گئی۔

نشر و اشاعت عوام کو اچھی اور مفید غذا کی اہمیت سے واقف کرنے کے لئے فانوسی تصویروں کے مظاہرے کئے گئے اور مدارس کے طلبا کو جمع کرکے ان کے سامنے اس موضوع پر تقریریں بھی کی گئیں۔ اس کے علاوہ بہت آسان زبان میں لکھے ہوئے متعدد اشتہارات وغیرہ بھی تقسیم کئے گئے۔ جن میں غذا، غذائیت اور کھانے کی تیاری کے بارے میں مفید مشورے دئے گئے۔

غذائیت معلوم کرنے کے لئے ایک تختہ مرتب کیا گیا ہے، جس سے بآسانی یہ دریافت کیا جا سکتا ہے کہ اگر مختلف اشیاء خوردنی مختلف اشیا کے ساتھ مختلف مقدار میں استعمال کی جائیں تو ان کی غذائی قدر کیا ہوگی۔ یہ نرسوں، طبیبوں، طبی دورہ کنندوں، غذائی تحقیقات کرنے والوں اور ایسے لوگوں کے لئے بہت مفید ثابت ہوگا جو یہ معلوم کرنا چاہیں کہ وہ جو چیزیں استعمال کرتے ہیں ان کی غذائی قدر کیا ہے۔

"خدا کی باتیں خدا ہی جانیں"

(ایک طالب علم خواب میں علم کی دیوی سے ملاقات کرتا ہے۔ وہ اُسے ساری دنیا کی سیر کراتے ہوئے قدیم تماشہ ہم زمین سے قریب ہو جاتے جا رہے ہیں؟ طالب علم نے پوچھا۔ "ہاں"۔ علم کی دیوی گویا ہوئی۔ "لیکن یہ تم نے منہ سے دستی کیوں لگا رکھی ہے؟" "دیکھئے نا، ہوا میں کس قدر گرد و غبار ہے۔ نہ جانے اللہ میاں نے ایسی نقصان دہ اور بے مصرف چیز پیدا ہی کیوں کی ہے!"

"بے مصرف نہ کہو طالب علم! خداوند عالم نے دنیا میں کسی چیز بیکار نہیں کی۔ بے شک گرد مضر صحت ہے۔ ناک اور بگر تنفس کی نالیوں میں خراش اور سوزش پیدا کر دیتی ہے

گرد سے نقصانات

جس کی وجہ سے سل، تپ دق، زکام، سوزش حلق اور کھانسی وغیرہ جیسے امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔ لیکن اس بے وقعت اور مضر صحت شئے پر جغرافیائی اور سائنٹفک نقطۂ نظر سے غور کیا جائے تو ہم پر اس کے بہت بڑے بڑے احسانات کا پتہ چلیگا۔

گرد و غبار کے فوائد

اگر دنیا میں گرد نہ ہوتی تو آغاز ہوتا ہی نہیں۔ دن اس قدر منور اور روشن نظر آتا۔ بارش بالکل نہ ہوتی بارش کی بجائے مسلسل شبنم اور اوس پڑتی رہتی۔ شفق کے یہ دلکش مناظر کبھی نظر نہ آتے۔ قوس قزح نہیں نہیں۔ اور پھر آسمان پر مستزاد یہ کہ ہم فضا کی کاسناتی شعاعوں سے ہلاک ہو جاتے۔ کرۂ ہوائی میں گرد و غبار کی کثرت انہیں بہت کچھ روک لیتی ہے۔ گرد کے ذرات سورج کی شعاعوں کو ایک دوسرے پر منعکس کرتے رہتے ہیں اس لئے دن زیادہ منور نظر آتا ہے۔ گرد کی وجہ سے دن بارہ گھنٹے سے بھی بڑا ہو جاتا ہے۔ کیونکہ سورج محض گرد و غبار کی وجہ سے قبل طلوع اور بعد غروب بھی نظر آتا ہے۔

دیکھا تم نے دنیا میں ایک حقیر اور ادنیٰ ترین چیز بھی کس قدر مفید ہے۔ یک قدیم و جدید علم سے واقف کراتی ہے

جب وہ دونوں آسمان کی بلندیوں سے اترتے ہوئے کرۂ ارض کے قریب پہنچتے ہیں تو طالب علم دریافت کرتا ہے، معمولی سی شئے اور ہماری زندگی و حیات میں ممد و معاون!! یاد رکھو خدا نے کوئی چیز بیکار نہیں پیدا کی۔

"بے شک! طالب علم نے متعجب ہوتے ہوئے کہا

"لیکن دیوی! میں ابھی پوری طرح مطمئن نہیں ہوا۔ بھلا یہ تو بتلائیے کہ ان مکھیوں، مچھروں، کھٹملوں اور سانپ کی تخلیق میں کیا حکمت خداوندی پوشیدہ ہے۔ یہ تو مجھے حد سے زیادہ خلاف کرتی ہے کہ یہ الٹا مضر معلوم ہوتے ہیں۔ مکھیوں سے ہیضہ کا خوف، مچھروں اور کھٹملوں سے ملیریا کا اندیشہ، اور سانپوں سے عزیز ترین زندگی کے چھن جانے کا خطرہ!!

"ٹھیک ہے میں سب کچھ سمجھ گئی"۔ علم کی دیوی نے کہنا شروع کیا۔ "بات یہ ہے طالب علم! کہ خدا کا کوئی فعل حکمت سے خالی نہیں ہوتا۔ اس کی مصلحتیں وہی جانے۔ خدا کی باتیں خدا ہی جانے۔ پھر بھی عقل نے جہاں تک راہ سجھائی اور علم نے جس حد تک رہنمائی کی ہے مجھے تو اس بات پر کامل یقین ہے کہ اگر کسی چیز سے انسانوں کو کوئی نقصان پہنچتا بھی ہے تو اس سے زیادہ فائدے حاصل ہو سکتے ہیں بشرطیکہ تمہیں فائدہ اٹھانے کا سلیقہ بھی آئے۔

مچھروں سے پاگلوں کا علاج

پہلے مچھر کو لو۔ جب وہ گنگناتا ہوا تمہارے قریب پہنچا، جسم پر بیٹھا، علی الاعلان حملہ کرتا، اور خوشی کے گیت گاتا ہوا خون چوستا ہے تو اس کا خون بھی تمہارے جسم میں سرایت کر جاتا ہے۔ اس خون میں جہاں ملیریا کے اثرات ہیں وہاں پاگل پن کے جراثیم کو مار ڈالنے کی قوت بھی ہے۔ چنانچہ جن پاگلوں کو ایسے مچھر کٹائے گئے جن میں ملیریائی خون تھا انہیں صحت ہوگئی۔ اس طرح جنون و دیوانگی کو دور کرنے کے لئے مچھر بطور دوا عدالت کی جانب سے اپنا فرض انجام دیتے جا رہے ہیں۔ اگر مچھر نہ ہوتے تو خدا جانے دنیا میں پاگلوں کی تعداد کس قدر ہوتی!!

سانپ کے زہر سے نکسیر اور جذام کا علاج

گو سانپ زہریلا اور ہلاک جانور ہے مگر اُس کا زہر درد کے دفعیہ، زکام اور نکسیر کے علاج کے لئے اکسیر کا کام کرتا ہے۔ جن لوگوں کی ناک سے خون بہتا ہو اگر انہیں سانپ کے زہر کا انجکشن دیا جائے تو خون بند ہو جائے گا۔ اسی لئے آج کل ڈاکٹر اس کو مفید بنانے اور قیمت ارزاں کرنے۔ جو لوگ مرض جذام جیسے کریہہ، تکلیف دہ، نفرت انگیز اور متعدی مرض میں مبتلا ہو جاتے ہیں وہ اکثر و بیشتر جنگلوں میں سانپوں کے بھٹوں کے قریب ہو جاتے ہیں تاکہ سانپ انہیں کاٹے اور اس کے زہر کے اثر سے ان کا مرض جاتا رہے۔ لیکن یہ بھی عجیب بات ہے کہ ایسے لوگوں کو سانپ چھوتا تک نہیں۔ اسی لئے اکثر جذامی مچھلی کی طرح سانپ کا سالن پکا کر کھاتے ہیں۔

مکھیوں سے جوڑ کے درد کا علاج

مکھیوں کے ڈنک میں جو زہر ہوتا ہے اُسے جمع کر کے جوڑوں کے درد کے لئے بطور دوا استعمال کیا جاتا ہے۔ قدیم زمانہ کے اس عجیب و غریب معالجہ کا حال سن کر تم محو حیرت ہو جاؤ گے کہ جب جوڑوں کے درد کا کوئی مریض حکیم صاحب کی خدمت میں پہنچتا تو وہ کسی محفوظ کمرے میں جہاں بے شمار مکھیاں ہوتیں مریض کو چھوڑ دیتے اور مکھیوں کو مریض کے سر پر منڈلانے اور جسم کو کاٹنے کا موقع دیتے تھے۔ مکھیاں کاٹتی تھیں اور جوڑوں کا درد کم ہو جاتا تھا۔

انہی چند مثالوں سے واضح ہے کہ خداوند عالم نے اس کائنات عالم میں کوئی شئے بیکار بلا وجہ اور بے مصرف پیدا کی۔ (عابد نظام آباد)

یوم تاسیس نظامیہ طبی کالج

نظامیہ طبی کالج سرکار عالی کا یوم تاسیس امسال اواخر ماہ فروردی میں نہایت اہتمام سے منایا گیا تھا۔ اجلاس منعقد ہوئے جن کی آنریبل راجہ دھرم کرن بہادر صدر المہام طبابت (جن کی صدارتی تقریر صفحہ اول پر شائع کی گئی ہے) نواب قدرت نواز جنگ بہادر معتمد طبابت اور نواب غوث یار جنگ بہادر ناظم طبابت یونانی نے صدارت کی۔ مختلف طبی موضوعات پر طلباء نے اپنے مقالے بھی سنائے فی البدیہہ تقریریں کیں۔ محترم حکیم سید محمد تقی صاحب بی اے (عثمانیہ) نے رپورٹ اور نواب اکبر یار جنگ بہادر ایڈوکیٹ نے طب یونانی کی افادیت پر تقریر کی گئیں اور اسپورٹس کے مقابلے بھی ہوئے راجہ بہادر کے ہاتھوں انعامات کی تقسیم بھی عمل میں آئی۔ حکیم سید محی الدین علی صاحب متعلم قابل مبارکباد ہیں جو تقریری مقابلہ میں انعام اول کے مستحق قرار پائے۔

(۲) صرف پاک و صاف غذا استعمال کی جائے بازار کی مٹھائیاں پوری کچوری نان کیک پیٹھی وغیرہ نہ کھائی جائے اگر یہ چیزیں بیماری کے زہر سے متاثر نہ ہوں تب بھی تو ان سے ہاضمہ کے خراب ہو جانے کی وجہ سے اس مرض میں مبتلا ہونے کا اندیشہ ہے۔

(۳) دودھ ہمیشہ تازہ و اُبال کر استعمال کیا جائے اور ہیضہ کے دنوں میں بازاری مکھن، کچے دودھ سے نکالے ہوئے مکھن، پنیر، ربڑی اور دہی سے بھی پرہیز کیا جائے۔ کچی سبزیاں اور اُترے ہوئے یا گلے سڑے پھل ہرگز استعمال نہ کئے جائیں۔

(۴) کھانے پینے کی تمام چیزیں ڈھک کر رکھی جائیں اُن پر مکھیوں کو نہ بیٹھنے دیا جائے کیونکہ مکھیاں میلے پر بیٹھکر زہریلی آلائشوں اور ہیضہ کے جراثیم کو اپنی ٹانگوں وغیرہ کے ذریعہ سے کھانے پینے کی چیزوں تک پہونچا دیتی ہیں۔ کھانے پینے کے برتنوں کو کھولتے ہوئے پانی سے دھوکر سینک کر استعمال کیا جائے۔

(۵) مکان کے اندر اور آس پاس صفائی کا پورا انتظام رکھا جائے اور کوڑا کرکٹ گھر کے اندر اور باہر پڑا نہ رہنے دیا جائے۔ گھر کی نالیوں اور پاخانوں کی صفائی کا بھی بہت خیال رکھا جائے۔

(۶) کنوئیں کے قریب گندگی نہ رہنے دی جائے ندی اور تالاب کے کنارے پیشاب، پاخانہ یا آب دست نہ کیا جائے دیہاتوں میں ہیضہ کے پھیلنے کا سبب زیادہ تر کنوؤں اور تالابوں کی گندگی اور آلودگی ہوتی ہے، اگر دیہات والے ان کی باقاعدہ صفائی کا خیال رکھیں تو وہ ہیضے سے محفوظ ہو سکتے ہیں۔

(۷) ہیضہ کا ایک ہی مریض سارے گاؤں یا شہر کو اس مرض کی چھوت لگا سکتا ہے۔ ہیضہ کے مریض کی غلاظت میں اس مرض کا اس قدر تیز زہر موجود رہتا ہے کہ اگر یہ ایک رائی کے برابر بھی کسی کھانے یا پینے کی چیز میں مل جائے تو اس کو استعمال کرنے والا فوراً ہیضہ میں مبتلا ہو سکتا ہے اس لئے مریض ہیضہ کے پیشاب پاخانہ وغیرہ دافع تعفن اشیاء مثلاً فینائل چونا، راکھ وغیرہ سے بے اثر کر دینا ضروری ہے جہاں سے اس کا اثر کسی طرح کنوئیں اور تالاب وغیرہ تک نہ پہونچ سکے۔

(۸) ہر ایسی چیز جس کو ہیضہ کا مریض اپنے ہاتھ یا ہونٹوں سے چھوتا ہے اس کے آلودہ ہونے اور اس کے ذریعہ سے دوسرے شخص کو بیماری کے لگ جانے کا فوری اندیشہ ہے۔ اس لئے ہیضہ کے مریض کے استعمال کے برتن اور دوسری چیزیں ہر شخص کو آزادی سے نہیں چھونی چاہئیں اور ان چیزوں کو پاک کرنے کے لئے کھولتے ہوئے پانی سے اچھی طرح دھو لینا چاہئے۔

(۹) تیماردار کو چاہئے کہ مریض کے کمرے میں کوئی چیز کھائے نہ اپنا ہاتھ منہ ہرگز نہ لگائے اور کھانے پینے سے پہلے ہاتھ کو صابن اور دافع تعفن دواؤں سے دھوئے۔

پیچش

پیچش بھی ایک جراثیمی بیماری ہے اور ہندوستان میں بہت عام ہے۔ اس کے خوردبینی جراثیم بھی کھانے پینے کی چیزوں کے ساتھ معدے میں داخل ہوتے ہیں اور بڑی آنت میں پہونچکر اسی میں اپنی جگہ بنا لیتے ہیں۔ ان کے عمل سے آنتوں کے طبقات میں زخم اور ناصور ہو جاتے ہیں اور آنتوں کی اندرونی جھلی کٹ کٹ کر خارج ہونے لگتی ہے۔ آنتوں کے زخم ہونے سے مروڑ اور سوزش کے ساتھ بار بار اجابت کی حاجت ہوتی ہے مگر براز بہت کم مقدار میں خارج ہوتا ہے اس کے ساتھ آنتوں اور خون کی آمیزش ہوتی ہے اگر پیچش کو مناسب تدابیر سے روکا نہ جائے تو یہ مزمن شکل اختیار کر لیتا ہے اس صورت میں کبھی قبض اور کبھی دست کی شکایت رہنے لگتی ہے اکثر خفیف بخار بھی رہتا ہے اور یہی حالت زیادہ عرصہ تک قائم رہے تو غذا کا اکثر حصہ بغیر ہضم ہوئے خارج ہو جاتا ہے اور مریض لاغر اور کمزور ہو جاتا ہے بعض اوقات یہ جراثیم جگر میں پہونچکر پھوڑا پیدا کر دیتے ہیں ایسی حالت میں داہنے جانب پسلیوں کے سامنے زیر سینہ درد ہوتا ہے اور بعض اوقات پشت میں داہنے شانے کی جڑ میں درد محسوس ہوتا ہے۔

جراثیمی پیچش ہندوستان کی ایک ایسی بیماری ہے جس میں آبادی کا ایک بڑا حصہ ہمیشہ مبتلا رہتا ہے مگر اس کی تشخیص میں بہت غلطی کی جاتی ہے یہ بیماری ہر سال لاکھوں مریضوں کی جان لینے کے علاوہ بے شمار اشخاص کو کمزور اور زندگی کی جد و جہد کے ناقابل بنا دیتی ہے۔

پیچش جراثیم کے اندر منہ کی راہ سے داخل ہوتے ہیں اس لئے اس سے بچنے کی سب سے اہم تدبیر یہ ہے کہ کھانا اور صاف پانی کے سوا کوئی گندی چیز منہ میں نہ جانے دی جائے۔ اور حسب ذیل ہدایات پر عمل کیا جائے

(۱) پیچش زیادہ تر گندے پانی کے استعمال سے پیدا ہوتی ہے مریض کے بول و براز میں اس مرض کے جراثیم کثرت سے ہوتے ہیں اور تالابوں اور کنوؤں کے قریب پیشاب، پاخانہ یا آب دست کرنے سے ان میں یہ متعفن ہو جاتے ہیں یا بارش سے غلاظت ان کنوؤں اور تالابوں میں پہونچ جاتی ہے اور جو لوگ ان کا پانی بغیر جوش دئے پیتے ہیں وہ اکثر اس مرض میں مبتلا ہو جاتے ہیں اس سے بچنے کے لئے پینے کے پانی کے پاک و صاف ہونے کا یقین حاصل کر لینا نہایت ضروری ہے اور شک کے مواقع پر ہمیشہ اُبالا ہوا پانی پینا بہتر ہے۔

(۲) مکھیاں بھی پیچش کو پھیلانے کا سبب ہوتی ہیں یہ مریض کے بول و براز پر بیٹھتی ہیں اور غلیظ مادہ اپنے پیروں میں لگا کر کھانے پینے کی چیزوں میں جا بیٹھتی ہیں اور ان پر مرض کے بے شمار جراثیم چھوڑ جاتی ہیں۔ مکھیوں سے بچنے کے لئے مکان اور آس پاس کی صفائی کا پورا خیال رکھا جائے اور کھانے پینے کی چیزیں ہمیشہ ڈھک کر رکھی جائیں۔

(۳) بازار کی ایسی چیزیں ہرگز نہ کھائی جائیں جن کے متعلق یقین نہ ہو کہ انہیں مکھیوں سے بچا کر پاکیزگی کے ساتھ رکھا جاتا ہے۔ بازار کی سبزی کو پکا کر اور پھلوں کو دھو کر اور چھیل کر استعمال کیا جائے۔ تربوز اور خربوزے کی تراشی ہوئی قاشیں جو بازار سے خریدی جاتی ہیں، اپنی آلودگی کی وجہ سے اکثر پیچش کا باعث ہوتی ہیں ان سے پرہیز کیا جائے۔

(۴) اگر گھر میں کوئی پیچش میں مبتلا ہو جائے تو اس کے استعمال کی چیزیں مثلاً گلاس، پیالہ، تشتری، چلمچی، جھاڑن وغیرہ مخصوص کر دی جائیں اور اس کے بول و براز کو ہیضہ اور میعادی بخار کی طرح دافع تعفن دوا سے بے اثر کر کے احتیاط سے گڑھے میں پھینکوا دیا جائے۔

غرض کہ میعادی بخار ہیضہ اور پیچش کے جراثیم انسان کے جسم میں منہ کی راہ سے کھانے پینے کی چیزوں کے ساتھ داخل ہوتے ہیں اور یہ چیزیں مکھیوں کی وساطت سے یا غیر ترتیب یافتہ عوام کی بے احتیاطی سے متاثر ہوتی ہیں اور انہیں اسباب کا تدارک کر کے ان بیماریوں کو روکا جا سکتا ہے۔ ان بیماریوں کے پھیلنے میں یہ چیز بھی معاون ہوتی ہے کہ میعادی بخار اور ہیضہ سے نجات پا کر تندرست ہونے کے بعد بھی ان امراض کے جراثیم بہت عرصے تک مریض کے بول و براز کے ساتھ خارج ہوتے رہتے ہیں۔ اسی طرح پیچش کے بہت سے مریض اگرچہ تندرست نظر آتے ہیں لیکن ان کا براز جراثیم سے بھرا ہوتا ہے ان صورتوں میں نہ مریض اس کی احتیاط کرتا ہے کہ وہ دوسروں کو بیمار بنانے کا سبب نہ بنے اور نہ دوسرے لوگ ایسے حاملین مرض سے بچنے کی کوشش کرتے ہیں ان خطرناک امراض سے محفوظ رہنے کا طریقہ یہی ہے کہ حفظ ماتقدم کے طور پر مندرجہ بالا ہدایات کی پابندی کی جائے

بالخصوص موسم گرما میں کیونکہ ایسے فصلوں میں جہاں یہ بیماریاں زیادہ پھیلتی ہیں ان ہدایات پر کاربند رہنے اور بھی زیادہ خیال رکھا جائے (فرید صحت دہلی)



فن جراحی کی عظیم ترقی کا قدرتی ارتقاء مصنوعی اعضاء کی ترقی پذیر تیاری ہے

برطانوی ارباب طب کی شفابخش خدمات



باغبانی میں مشغول مریض

برطانوی ارباب طب نے موجودہ جنگ کے دوران میں مریضوں اور زخمیوں کے لئے تعجب خیز شفابخش خدمات انجام دے کر اپنے پیشہ کی عالمگیر شہرت کو چار چاند لگا دیے ہیں ماہرین جراحی نے ایسے عملیات جراحی کئے ہیں جو چند ہی سال قبل معجزہ تصور کئے جاتے تھے اور اس طرح انہوں نے مریضوں کو مسرت بھری اور عملی زندگی سے از سر نو بہرہ ور کر دیا۔

فن جراحی کی عظیم ترقی کا قدرتی ارتقاء مصنوعی اعضاء کی ترقی پذیر تیاری ہے اور آج برطانیہ عمدہ مصنوعی اعضاء کی صنعت میں اپنا نظیر نہیں رکھتا۔ مریضوں کے لئے سائنس کی رو سے بنے ہوئے اعضاء مہیا کئے جا رہے ہیں اور وہ بطور خاص انفرادی ضروریات کے مدنظر تیار کئے جاتے ہیں۔

اس تصویر میں ایسے دو مریض دکھائے گئے ہیں جن کی کہنیوں کے اوپر اور نیچے کے عضو ضائع ہو چکے ہیں لیکن یہ کدائی کا کام کر رہے ہیں ان کے مصنوعی عضو کی جوڑ بندی نظر آتی ہے باغبانی ان بہت سے مشاغل میں سے ایک ہے جن کو اعضاء بریدہ لوگ مصنوعی اعضاء کی مدد سے بخوشی انجام دے سکتے ہیں۔

(مترجمہ سید عثمان ابو طالب بی اے)

جلد ۱ | ۲۴ اردی بہشت ۱۳۵۴ ف م ۱۳ ربیع الثانی ۱۳۶۴ھ م ۲۸ مارچ ۱۹۴۵ء چہارشنبہ | شمارہ ۱۲

مقام اشاعت ترپ بازار حیدرآباد دکن — مطبوعہ اعظم اسٹیم پریس (چارمینار؟)

"تن سکھی تو من سکھی"

صحت کی احتیاط

نشر گاہ حیدر آباد نے "صحت کی احتیاط" کے عنوان سے تقریروں کا ایک سلسلہ شروع کیا ہے ذیل میں اس سلسلہ کی ایک تقریر شایع کی جارہی ہے جو ڈاکٹر نواب سعید یار جنگ بہادر نے نشر فرمائی تھی۔

ڈاکٹر صاحب کا یہ خیال ہے کہ "صحت کی احتیاط کے مضمون پر صرف یہ بتا کر اکتفا کرنا مناسب نہ ہوگا کہ آپ یہ کریں وہ نہ کریں۔ یہ کھائیں اور پئیں اور اس سے پرہیز کریں وغیرہ وغیرہ۔ کیونکہ صحت کی اچھائی اور صحت کی خرابی ایسی چیزیں ہیں، جن کا ایک حصہ ہمارے ورثہ میں آتا ہے، اس صورت میں، جیسے ورثہ والا خوش قسمت ہے اور اسی لئے اسکو صحت جیسی بیش بہا نعمت کی بڑی قدر اور حفاظت کرنی چاہئے۔ جو لوگ بدقسمتی سے اچھی صحت سے جزواً یا کاملاً محروم ہوں، انکی صحت بھی ایک حد تک درست ہوسکتی ہے۔ اس مضمون میں ان دونوں طبقہ کے لوگوں کے لئے صرف غور و فکر کے لئے ہدایات مل سکیں گے۔ صحت کے طریقے گنوادینا اس مضمون کا مقصد نہیں ہے۔ ایسا کرنا آسان ہے مگر بے سود ہے کیونکہ ایسے عام ہدایات کسی آٹھ آنے کی حفظ صحت کے کتابچہ میں بھی مل سکتے ہیں"

صحت فطری حالت ہے

ڈاکٹر نواب سعید یار جنگ کی تقریر درج ذیل ہے:- "تن سکھی تو من سکھی" احتیاط علاج سے بہتر ہے" "نہ بیمار ہوں اور نہ علاج کروانے کی نوبت آئے" یہ اور اس قسم کی کئی اور باتیں صحت کی احتیاط کے سلسلہ میں کہی جاتی ہیں۔ لیکن عملی زندگی میں ان کہاوتوں کے منشا کے مطابق عمل نہیں کیا جاتا۔ یوں تو حفظان صحت کے اصولوں کی پابندی نہ کرنے کے کئی اسباب ہیں، لیکن میرے خیال میں ایک تو لاعلمی ہے جو طبیعت ثانیہ بن گئی ہے، اور دوسرا سبب افلاس ہے۔ یہی دونوں بڑی حد تک اس کے ذمہ دار ہیں۔ اس کے علاوہ سب سے بڑا سبب اس ملک کی قسمت پرستی ہے جو یہ سمجھنے پر مجبور کرتی ہے کہ بیماری خدا کی طرف سے ہے، حالانکہ یہ واقعہ نہیں ہے، بخلاف اس کے بیماری یہاں تک کہ غربت بھی ایسی چیز نہیں ہے جس سے پیچھا نہ چھڑایا جاسکے۔ صحت جسم کی ایسی حالت کا نام ہے جس میں تمام اعضا اور جسم کے حصے ہم آہنگی کے ساتھ نشو و نما پائیں۔ اگر یہ ہم آہنگی اور توازن باقی نہ رہے تو انسان بیمار ہوجاتا ہے اور اس کے برخلاف بیماری ایک غیر معمولی کیفیت ہے جو ہماری غلطیوں کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے، بیماری جن غلطیوں کی وجہ سے آتی ہے ان میں ہماری طرز زندگی ہماری عادتوں، ماں باپ اور آباء و اجداد کی غلطیوں اور پاس پڑوس کے لوگوں کی غلطیوں کو بڑا دخل حاصل ہے، جن کی وجہ سے عام وبائیں پھیلتی ہیں اور انکی تعداد بڑھتی جاتی ہے اس طرح بالآخر انفرادی اور اجتماعی طور پر ان غلطیوں کے ذمہ دار ہم سب ہیں اور ہم سب سے مراد نہ صرف آپ ہم اور پاس پڑوس کے لوگ ہیں بلکہ ان میں ہمارے آبا و اجداد بھی شریک ہیں۔

اچھی صحت کے اصول

حفظان صحت کے اصول مختصر طور پر یہ ہیں، تازہ ہوا سے استفادہ، صحت بخش غذا، اور صاف پانی کا استعمال، پابندی کے ساتھ ورزش، روزانہ غسل، ہلکے سادہ کپڑوں کا استعمال، آنکھوں کی حفاظت، کان ناک اور حلق کی صفائی، نشہ آور چیزوں سے پرہیز، کافی نیند اور ہر چیز میں اعتدال ملحوظ رکھنا۔

والدین کی صحت کی اہمیت

صحت اور جسمانی اعتبار سے ہماری جو حالت ہے اس میں ہمارے والدین اور آبا و اجداد کی صحت اور جسمانی حالت کو بڑا دخل ہے۔ عموماً بچوں کی بڑی تعداد ایسی ہوتی ہے جن میں جسم اور اس کی ساخت کے کئی نقائص ہوتے ہیں، اور وہ کئی بیماریوں میں مبتلا رہتے ہیں، اس قسم کے نقائص صرف ایسی صورت میں دور ہوسکتے ہیں، جب کہ مستقبل میں ماں باپ بننے والے اس بات کا خیال رکھیں کہ قدرت نے مختلف قسم کی عورتیں اور مرد پیدا کئے ہیں اور ان کے مناسب میل جول کی صورت میں صحت مند اور موزوں قسم کی اولاد پیدا ہوسکتی ہے۔

شادیاں حقیقی معنوں میں شادیاں اسی وقت کہلانے کی مستحق ہوں گی جبکہ عورت اور مرد کا انتخاب فطری قوانین کی پابندی کے ساتھ معلومات اور تجربہ کی روشنی میں عمل میں آئے۔ اگر ماں باپ دونوں یا ان میں سے ایک غیر صحت مند ہو تو ان سے کمزور قسم کی اولاد کے سوا کوئی توقع نہیں کی جاسکتی، بجز اس کے وہ اس معاملہ میں خاص طور پر احتیاط برتیں۔ ہمارے سماج میں پہلے ہی سے بھیک منگوں، طفیلیوں اور بے روزگاروں کی کثرت ہے، ایسی صورت میں مزید غیر تندرست بچوں کا اضافہ کس قدر لعنت کا باعث بن جائے گا؟" بچوں کی صحت کو برقرار رکھنے اور بہتر بنانے کے بارے میں ڈاکٹر صاحب نے یہ خیال ظاہر فرمایا کہ "شیر خوارگی اور بچپن کے اس نازک زمانہ کی طرف توجہ ضروری ہے، جس میں ایک سمجھدار ماں ہی اپنی اولاد کی نگہداشت کرسکتی ہے۔ نیز حفظان صحت کا حقیقی احساس بچپن ہی میں اچھی طرح پیدا کیا جائے تو مفید نتائج نکل سکتے ہیں۔"

حفظان صحت کے لوازمات

حفظان صحت کے مسئلہ کو دو حصوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔ ایک حصہ خارجی ہے، جس کا تعلق جسم کے باہر کی چیزوں سے ہے، دوسرا حصہ جسم اور اس کے اعضا سے متعلق ہے۔ خارجی چیزوں میں دھوپ، ہوا، پانی، غذا، کپڑے، مکان، پاس پڑوس سب شامل ہیں۔ انسان ہمیشہ اس حقیقت کو بھول جاتا ہے کہ دوسرے جانداروں کی طرح اسے بھی کھلی ہوا کی ضرورت ہے اگر اس حقیقت کا اسے احساس ہوجائے تو وہ ہوا اور روشنی سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھانے کی کوشش کریگا۔ اور صرف ایسے موسمی حالات میں ان سے پرہیز کرے گا جبکہ وہ اسے تکلیف دینے والے یا نقصان رساں ثابت ہوں۔ اس غرض کے لئے اسے اپنا بیکار وقت گھر کی چار دیواری میں گذارنے کی بجائے کھلے مقامات پر صرف کرنا چاہئے۔ ہوا، غذا، اور پانی اپنی فطری حالت میں پاک صاف ہوتے ہیں لیکن انسان کا غلط اور غیر معتدل طریق زندگی انھیں غلیظ اور غیر صحت بخش بنا دیتا ہے، چونکہ انسان مل جل کر رہنے پر مجبور ہے۔ اس لئے اس کو انفرادی اور اجتماعی طور پر یہ کوشش کرنی چاہئے کہ پانی، ہوا، اور غذا جیسے اہم لوازمات صحت میں کوئی خرابی پیدا نہ ہو اور اگر احتیاط کے باوجود کوئی اور خرابی پیدا ہوگا تو اسے دور کرنے کی جلد از جلد تدبیر میں اختیار کی

خاص صحت عامہ کے لئے

"جیلی کے ذریعہ ٹوٹی ہوئی ہڈیوں کا علاج ۔ برطانوی طب کا اہم کارنامہ"

"ذیل میں جوزف کالمر کے ایک مضمون کا خلاصہ درج کیا جاتا ہے"

لندن کے ایک ممتاز ہسپتال میں عضویات کا ایک شعبہ ہے جہاں ڈاکٹر ان طریقوں کا مطالعہ کرتے ہیں جو انسانی جسم کے نقائص دور کرنے میں قدرت کو مدد دے سکیں۔ اس شعبہ میں ڈاکٹر بلم بھی کام کرتے تھے جنگ چھڑنے پر ڈاکٹر بلم برطانوی فوج کے رائل آرمی میڈیکل کور میں کیپٹن بنا دئے گئے اور اس کے بعد ان کے خاص تحقیقی کام کی اہمیت پورے طور پر ثابت ہوگئی۔

جنگ کے زمانہ میں نہ صرف محاذ جنگ کے فوجیوں کی بلکہ شہریوں کی بھی ہڈیاں نہایت کثرت سے ٹوٹتی ہیں شہریوں کی ہڈیاں ان اینٹوں کی ضرب سے ٹوٹتی ہیں جو دشمن کے بم پھٹنے کے اثر سے ادھر ادھر بکھر جاتی ہیں۔ ٹوٹی ہوئی ہڈیاں جلد یا بدیر یقینی طور پر جڑ جاتی ہیں مگر یہ بات اہم ہے کہ وہ جلد سے جلد جڑ جائیں خصوصاً اس وجہ سے کہ ہسپتال میں "بستروں" کی برابر ضرورت رہتی ہے۔

کیپٹن بلم کے تحقیقی کام کی ایک مثال ذیل میں درج کی جاتی ہے:-

انہوں نے چودہ خرگوشوں پر تجربے کئے چھ خرگوشوں کو ان کی حالت پر چھوڑ دیا گیا تاکہ ان کی ہڈیاں قدرتی طور پر جڑ جائیں۔ باقی آٹھ خرگوشوں کی ہڈیوں پر ایک خاص کیمیائی مرکب کی جیلی چڑھا دی گئی پھر ان تمام خرگوشوں کا ہفتہ میں ایک دفعہ ایکسرے کیا گیا جس سے ثابت ہوا کہ پہلے چھ خرگوش ہڈی بننے کے اس مرحلہ پر جس پر وہ خرگوش جن کا جیلی کے ذریعہ علاج کیا گیا تھا ۲۱ دن میں پہنچے تھے ۳۵ دن میں پہنچے اس طرح ڈاکٹر بلم کی جیلی کے سبب سے ٹوٹی ہوئی ہڈی جڑنے کے عمل کی مدت بقدر ۲/۵ حصہ کے کم ہوگئی

اس کامیابی کا راز کیا تھا؟ ڈاکٹر بلم نے ٹوٹی ہوئی ہڈی جڑنے کے قدرتی طریقوں کی رفتار کو کس طرح تیز کر دیا؟

ڈاکٹر بلم نے اس نظریہ کی بنا پر اپنا کام شروع کیا کہ ہڈیوں میں ریشے شامل ہیں جنہیں کیلیم اور فاسفورس کے نمک سخت کر دیتے ہیں جو خون سے حاصل ہوتے ہیں اور فیصلہ کیا کہ جہاں تک ٹوٹی ہوئی ہڈیوں کا تعلق ہے کیلیم اور فاسفورس کے اس وسیلہ کو ٹوٹی ہوئی ہڈیوں پر ان چیزوں کو براہ راست پہنچا کر تقویت دی جائے۔ ہڈی کے ریشے بنانے کے لئے "وٹامن سی (C)" نہایت ضروری ہے جن آدمیوں کے جسم میں وٹامن سی کی کمی ہوتی ہے وہ ہڈی کے ریشے زیادہ دیر میں پیدا کرتے ہیں لیکن صرف یہی نہیں۔ فاسفورس اور کیلیم پیدا کرنے کے لئے "فاسفیٹس" ضروری ہے جو جسم کی نسیجوں میں موجود رہتے ہیں ان فاسفیٹس کی وجہ سے خون میں سے ٹوٹی ہوئی ہڈی پر فاسفورس کی ریزش ہوتی ہے۔

اس مقصد کے لئے ڈاکٹر بلم نے فاسفیٹس کی جیلی تیار کی جس میں فاسفورس اور کیلیم شامل تھے۔ ٹوٹی ہوئی ہڈی پر یہ جیلی چڑھائی گئی جس کی وجہ سے وہ نہایت تیزی سے جڑنے لگی۔

ڈاکٹر بلم نے یہ بھی ثابت کر دیا ہے کہ ان کی تیار کردہ جیلی میں ہڈی بنانے کی صلاحیت ہے۔

اب وہ ہڈیاں جوڑنے کے لئے پلاسٹک (صورت پذیر مادہ) سے بھی کام لے رہے ہیں جن کی وجہ سے ان کی جیلی کے اثر میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

اس سلسلہ میں سائنس کے تجربے جاری رہیں گے اور مزید ترقی ہوگی لیکن ٹوٹی ہوئی ہڈی جڑنے کی مدت کا بقدر ۲/۵ حصہ کے کم ہو جانا بھی ایک اہم کارنامہ ہے جو جنگی جراحی اور عوامی و پبلک کے لئے نہایت قابل قدر ہے۔

صنعت و حرفت کی کارکردگی اور قومی معیار صحت دونوں کیلئے تندرستی شرط اول ہے

کافی غذا کا استعمال اور صحیح معیار زندگی

گذشتہ انٹرنیشنل لیبر کانفرنس میں جن ایسے مضامین کی جانب ڈائرکٹر کی رپورٹ میں اشارہ کیا گیا تھا کہ جو مستقبل قریب میں اہمیت حاصل کرنے والے ہیں اور اس لئے دقیق مطالعہ اور تحقیقات کے مستحق ہیں ایک مضمون یہ تھا کہ کافی غذا کے استعمال اور صحیح معیار زندگی کا باہمی تعلق کیا ہے۔ یہ بات کہ جینیوا اس مضمون کے متعلق معتبر اطلاعات جمع کرنے کی ضرورت کو پورے طور پر محسوس کرتا ہے اس دلچسپ رپورٹ سے ثابت ہو جاتی ہے جو حال میں ڈاکٹر ایکرویڈ اور مسٹر برنیٹ نے شائع کی ہے جو جمعیۃ الاقوام کے محکمہ حفظان صحت سے تعلق رکھتے ہیں۔ اس رپورٹ میں مختلف قوموں کا معیار تغذیہ بتایا گیا ہے نیز یہ کہ یہ معیار کس حد تک ان قوموں کو حاصل ہو چکا ہے۔ ابھی ہمارے پاس اتنا کافی مواد موجود نہیں ہے کہ اس کی بنا پر ہم مہذب قوموں کی کمترین ضروریات زندگی کی تشریح علمی اور فنی اعتبار سے کر سکیں۔ ماہرین علم افعال الحیات کا ابھی تک اس بات پر اتفاق آرا نہیں ہوا ہے کہ مختلف ممالک میں، اور مختلف قسم کے کام کرنے کی صورت میں انسانی جسم کو حرارت کی کتنی کیلوریز (حرارت کی اکائیاں) درکار ہوتی ہیں۔ اور نہ ابھی تک اسی کے متعلق اتفاق رائے کہیں نظر آتا ہے کہ تندرست اور قابل کار رہنے کے لئے انسان کو پروٹینیا (گوشت وغیرہ کے قسم کی غذا) کی اور معدنی نمکیات کی یا حیاتین (وٹیامنز) کی کس مقدار میں ضرورت ہے پھر بھی تغذیہ کے علم نے گذشتہ چند سالوں میں بڑی سرعت سے ترقی کی ہے اور حاصل شدہ علم کی بدولت صحت عامہ کی حکمت عملی نئی کروٹ بدل رہی ہے۔

مسئلہ تغذیہ کی اہمیت

اب اس بات کا احساس ایک وسیع پیمانے پر ہوتا جا رہا ہے کہ صحت عامہ کے افسروں کا فرض فقط یہی نہیں ہے کہ وہ لوگوں کو امراض سے محفوظ رکھنے کی تدابیر اختیار کریں بلکہ یہ کہ لوگوں کی جسمانی صحت کو بلند سے بلند درجے پر پہونچائیں اگرچہ ان کے لئے تغذیہ یقیناً اہم ترین چیز ہے، ان کا اولین فرض ہونا چاہئے آج دنیا میں غذا سے متعلق معاملات پر حکومتوں کا اقتدار زیادہ باقاعدگی اختیار کرتا جا رہا ہے اور وقتی ضروریات کی فہرست سے ان معاملات کو نکال دیا گیا ہے کیوں کہ جب کبھی عام آبادی کی ضروریات کی مناسبت سے تغذیہ کم ہو جاتا ہے تو لازمی طور پر قوم کی جسمانی صحت اور قوت پر اس کا اثر پڑتا ہے اس سے ظاہر ہے کہ تغذیہ کا مسئلہ اہمیت کے لحاظ سے طبی امداد و زچاؤں کی خبرگیری کے مسائل کا ہم پلہ ہے جس کے متعلق ان تمام ممالک میں کہ جہاں صحت عامہ کو برقرار رکھنے کا نظام مرتب کیا گیا ہے، بہت کچھ کام عمل میں آچکا ہے۔ صنعت و حرفت کی کارکردگی اور قومی معیار صحت دونوں کے لئے تندرستی شرط اول ہے، اور اسی کی حفاظت قوم کے تحفظ و بقا کے نقطہ نظر سے حکومت کا لازمی فرض ہونا چاہئے۔ چونکہ اس حقیقت کا احساس مختلف ممالک میں روز افزوں ہے اس لئے باوجود اس کے کہ حکومت کے بہت سے محکموں میں موجودہ اقتصادی نزاکت حالات کی وجہ سے فرسودگی رونما ہے پھر بھی معاشری بیمہ اور بیکاروں کی امداد کی تجاویز کفایت شعاری اور تخفیف کے طوفان سے محفوظ رہنے میں کامیاب ہی ہو گئیں۔ اگر امراض کا علاج اور ان کے روکنے کی تدابیر ایک قومی ضرورت ہیں تو اچھے مکان اور اچھی خوراک کا مسئلہ جو تندرست زندگی کے لئے اولین شرائط ہیں اور بھی زیادہ قومی توجہ کا مستحق ہے۔ لہذا انٹرنیشنل لیبر آرگنائزیشن جس کا مقصد قیام ہی یہ ہے کہ مزدوروں اور کاریگروں کو مشکلات سے اور فاقہ کشی سے بچائے اور مزدوروں کو کافی مزدوریاں دلائے تاکہ وہ زندہ رہ سکیں، پورے طور پر اس بات میں حق بجانب ہے کہ تمام دنیا میں تغذیہ کا معیار علمی اور فنی اصولوں کی بنا پر رائج کرا دے۔

مسئلہ خوراک کو قابل اطمینان طریق پر حل کرنے میں درحقیقت سب سے بڑی رکاوٹوں میں سے ایک افلاس ہے اگرچہ یہ ضرور ہے کہ افلاس کی وجہ سے تغذیہ کی کمی کے اثرات بہت طویل مدت کے بعد ظاہر ہوتے ہیں اس لئے افلاس کے ابتدائی اسباب کا ازالہ ضروری ہے اور اس بنا پر فوراً ایک طرف تو یہ سوال پیدا ہو جاتا ہے کہ لوگوں کو کافی اجرتیں ملیں، اور دوسری طرف یہ کہ مزدور اپنی اجرت کے روپئے سے کیا کیا چیزیں خریدیں۔ اس معاملہ میں مزدوروں کی نام نہاد اجرتیں نہیں، بلکہ وہ اجرتیں کہ جو درحقیقت انہیں ملتی ہیں ہمارے فیصلہ کا معیار ہونی چاہئیں، اور اگر مزدور کو جو اجرت ملتی ہے وہ اس کے لئے کافی ہے کہ وہ اپنے اور اپنے خاندان کے لئے اس سے اچھا مکان اور اچھی غذا بدرجۂ اقل حاصل کر سکے تو زندگی بسر کرنے کا ایک معقول معیار فوراً قائم ہو جاتا ہے۔ اس میں کوئی شک نہیں ہے کہ اجرتیں خواہ کافی ہوں یا نا کافی مگر اس زمانے میں لوگوں کی بڑی بڑی جماعتوں کو یا تو پیٹ بھر کر روٹی نہیں ملتی یا صحیح قسم کی غذا انہیں حاصل نہیں ہے صنعتوں کی ترقی نے غذا کے متعلق تمام دنیا کی عادتیں بدل ڈالی ہیں۔ صنعتی علاقوں میں مکانات کی قلت ایسی ہے کہ وہاں خوش ذائقہ غذائیں تیار کرنا بہت مشکل کام ہے اور شہروں میں کرائے کی زیادتی نے لازمی طور پر خاندانوں کے بجٹ پر یہ اثر ڈالا ہے کہ وہ رقم جو وہ خوراک کی فراہمی پر صرف کرتے بہت کم ہو گئی ہے مشینوں کے رواج نے انسانی قوت کے خرچ کی ضرورت کم کر دی ہے اب صنعتی کاریگروں کا کام بڑی حد تک یہ رہ گیا ہے کہ مشینوں کو چلایا کریں۔ اس لئے اب ایسی غذا کہ جو جسم میں زیادہ ہو اور کاربوہائیڈریٹ کی نوع سے (سبزی) ہو ناموزوں ہے اب ایسی غذا مناسب ہے جو مقدار میں کم اور حیوانی پروٹین پر مشتمل ہو۔ یہ معلوم کرنا دلچسپی سے خالی نہ ہوگا کہ انیسویں صدی کے اولین نصف میں امریکہ میں قومی خوراک کا جزو اعظم گوشت تھا، لیکن اب گوشت اور غلہ کا استعمال کم ہوتا جا رہا ہے اور دودھ، مکھن، بالائی، شکر، انڈوں،

"انسان کو اس بات کا احساس ہونا بھی ضروری ہے کہ وہ جس قدر کم جسمانی مشقت کرے گا اس کے جسم کو اسی قدر کم غذا کی ضرورت ہوگی۔ اگر غذا کے استعمال میں اعتدال برتیں تو اس سے ان کی صحت بہتر ہوگی بلکہ غذائی اشیاء کی قیمتیں بھی شاید مناسب حد تک گھٹ جائیں گی۔"

"انسان محض گرمی اور سردی سے محفوظ

لباس رہنے کی خاطر رفتہ رفتہ اپنے جسم کو ڈھکنے لگا۔ لباس میں خوبصورتی اور جاذبیت بالکل ضمنی اہمیت رکھتا ہے۔ موجودہ ملبوسات میں لباس کی اہمیت کے ایک پہلو پر ضرورت سے زیادہ توجہ کی جاتی ہے اور دوسرے کو بری طرح نظرانداز کر دیا جاتا ہے۔ لباس ایسا پہننا چاہئے جس سے جسم ڈھکنے اور آرام دہ ہو اور جو دوسروں کو بھلا معلوم ہو۔"

"مکانات چاہے وہ رہائشی ہوں یا ایک

ان قسم کے، ان کی تعمیر مقامی موسمی حالات اور ملک کی نوعیت کے پیش نظر ہونی چاہئے۔ مکانات میں ہوا اور روشنی کا معقول انتظام ہونا چاہئے۔ صفائی کی حفاظت اور احتیاط کی تکمیل کے علاوہ ماحول کی خوبصورتی کا بھی خیال رکھنا چاہئے۔"

جسم کی نوعیت انسانی جسم کی حالت ایک انجن کی طرح ہے۔ انجن بھی ایسا جو بہت ہی پیچیدہ نوعیت کا ہو۔ قدرت نے اس انجن اور اس کے نظام کو برقرار رکھنے کا انتظام کیا ہے لیکن اسے ہموار طور پر چلانے کا انحصار انسان پر ہے۔ اگر انسان لاپرواہی اور غیر اعتدال پسندی کرے تو اس کے جسمانی انجن کے بعض حصے ناکارہ ہو جاتے ہیں۔ اور اس طرح قبل از وقت موت واقع ہو جاتی ہے۔ انسان کی طبعی موت اسی وقت ہوتی ہے جب اس کے جسمانی اعضا بالکل فرسودہ ہو جائیں۔ اور یہ ضعیفی کا زمانہ کہلاتا ہے۔ انسان کی عمر طبعی مختلف ملکوں میں مختلف ہوتی ہے، جو بہت کچھ مقامی موسمی حالات اور انسانی جسم کے اس بار پر منحصر ہے جو اس نے کشمکش حیات میں برداشت کیا ہے۔ ذاتی حفظان صحت کا مقصد جسم اور اس کے اعضا کو پاک صاف اور کارکرد حالت میں رکھنا چاہئے اس سلسلہ میں غیر موافق موسمی حالات کا مقابلہ کرنا پڑتا ہے۔ اور زندگی کی بھاگ دوڑ میں ذہنی اور جسمانی محنت کرنے سے جو ناگوار اثرات مرتب ہوتے ہیں ان کا ازالہ کرنا پڑتا ہے۔

"بڑے بڑے شہروں کے آباد ہونے اور ذرائع نقل و حمل میں روز افزوں سہولتوں سے دنیا کے مختلف حصوں میں قربت پیدا ہوگئی ہے جس کی وجہ سے ذاتی حفظان صحت کا مسئلہ بھی زیادہ وسیع ہوگیا ہے اب ایک انسان کو نہ صرف اپنے آپ سے محفوظ رہنے کی ضرورت ہے بلکہ اپنے ہمسایوں سے بھی اور نہ صرف قریبی ہمسایوں سے بلکہ دور ملکوں کے باشندوں سے بھی محفوظ رہنا پڑتا ہے۔

ذاتی حفظان صحت کی تدابیر

"انفرادی حیثیت سے ذاتی حفظان صحت کا مسئلہ بہت آسان ہے، یہ اصول اس سے زیادہ کچھ نہیں کہ موجودہ نظریات کے تحت جسم کی روزانہ یا خاص وقفوں کے بعد صفائی کافی سمجھی جاتی ہے۔ ناخنوں اور بالوں کی بروقت تراش خراش، منہ کی صفائی، جو دانتوں کی موجودگی کی وجہ سے بہت غلیظ رہتا ہے، دانتوں کے گرنے کی بہ نسبت مسوڑوں کے ماس یعنی بافتوں کی طرف زیادہ توجہ کرنا۔ مناسب غذاؤں سے آنتوں کے مقررہ نظام کو درست حالت میں رکھنا، ممکنہ حد تک کم پکی ہوئی غذا اور کم سے کم گوشت استعمال، بہت زیادہ گھی ہوئی یا تیز مصالحہ دار غذاؤں سے پرہیز کرنا، روزانہ مناسب قسم کی ورزش کا پابندی کے ساتھ جاری رکھنا، ناک اور حلق کی حفاظت کا خیال رکھنا جو بعض خطرناک جراثیم کے داخل ہونے کا راستہ ہیں۔ آنکھوں کے ضروری علاج کی طرف بروقت توجہ کرنا کیونکہ آنکھیں جو قدرت کی طرف سے صرف دیکھنے کے لئے دی گئی تھیں، انسان نہ صرف پڑھتے اور لکھتے وقت ان سے غیر معمولی کام لیتا ہے، بلکہ مصنوعی روشنی میں ان سے نازک سے نازک کام کرتا ہے اس لئے ان میں خرابی پیدا ہونے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔

اجتماعی حفظان صحت کا مسئلہ

"جیسا کہ میں پہلے بیان کر چکا ہوں، انسان چھوٹے بڑے گروہ میں مل کر زندگی بسر کرنے کا عادی ہے اور یہ گروہ عموماً تعداد میں بڑے ہی ہوتے ہیں چونکہ مل جل کر رہنے پر مجبور ہے اس لئے اسکو اس بات کا احساس ہونا چاہئے کہ اسکی زندگی کے اثرات چاہے وہ جسمانی ہوں یا اخلاقی نہ صرف اس کے پڑوسیوں بلکہ دور رہنے والوں پر بھی پڑتے ہیں۔ ذاتی حفظان صحت کے بعد گھریلو حفظان صحت کا مسئلہ پیدا ہوتا ہے جس میں خاندان کے ہر فرد کو آپس میں اشتراک عمل کرنا ضروری ہوتا ہے۔ اس مسئلہ پر اگر مزید وسعت کے ساتھ نظر ڈالی جائے تو قومی حفظان صحت کا مفاد سمجھنے میں کوئی دشواری نہ ہوگی۔ حفظان صحت کے وسیع ترین دائرہ میں مجلس بین الاقوام کی شاخ صحت ہے، جس میں دنیا کی تمام قوموں کی نمائندگی ہوتی ہے۔ اس شاخ کا مقصد دنیا کے ایک ملک کو دوسرے ملک کی بیماریوں سے محفوظ رکھنا، بعض خاص ملکوں کی بیماریوں کو مقامی حد تک مقید رکھنا اور وہیں ان کا قلع قمع کرنا ہے۔ قبل اس کے کہ ہم اس بین الاقوامی ادارہ کے مفید مقاصد میں کوئی ہاتھ بٹا سکیں، ہمیں حفظان صحت کے ابتدائی کاموں کی طرف توجہ کرنی چاہئے۔

صحت کے لئے خطرات

"انفرادی طور پر ذاتی حفظان صحت کی تدبیریں بیان کرنے کے بعد اب ان خطرات سے آگاہ کرنا ضروری ہے جن سے انسان کو زندگی کے مختلف مراحل پر دوچار ہونا پڑتا ہے۔ یہ خطرات بعض بیماریوں کے پھیلنے سے پیدا ہوتے ہیں۔ خون کی خرابی سے پیدا ہونے والی بیماریوں میں ملیریا، طاعون اور چیچک شامل ہیں۔ پانی کی خرابی سے پیدا ہونے والی بیماریوں میں ہیضہ، میعادی بخار اور پیچش ہے۔ ہوا کی خرابی اور گرد سے پیدا ہونے والی بیماریوں میں نزلہ، کھانسی، نمونیا اور دق شامل ہیں۔ ان بیماریوں کی احتیاطی تدبیروں سے روک تھام کی جا سکتی ہے یا ان کے شروع ہونے پر مناسب تدبیریں اختیار کر کے انہیں روکا جا سکتا ہے صحت عامہ سے دلچسپی رکھنے والے حضرات ان تدبیروں سے بخوبی واقف ہیں۔ اور وہ تدبیریں یہ ہیں: فضلہ کی جلد سے جلد منتقلی، صاف پانی کی وافر فراہمی، مچھروں سے محفوظ مکانوں کی تعمیر اور موزوں رہائشی مکانوں کی فراہمی، گرد و غبار سے حفاظت کا انتظام اور ضرورت ہو تو ہر جگہ تھوکنے کی قانونی طور پر ممانعت۔"

اپنی تقریر ختم کرتے ہوئے ڈاکٹر صاحب نے فرمایا کہ "محض بیمار نہ ہونا صحت کی علامت نہیں ہے۔ حقیقی صحت تو اسی وقت حاصل ہو سکتی ہے جب انسان بیماری کے علاج سے کہیں زیادہ دائمی فطری تندرستی کے قائم رکھنے کو ہمیشہ اہمیت دیا کریں۔"

کیا آپ جانتے ہیں؟

(کہ)

چھینک کوئی شخص ایسا نہ ملے گا جسے ہر دوسرے تیسرے روز ایک آدھ چھینک نہ آجاتی ہو، لیکن کبھی آپ نے سوچا ہے چھینک کیوں آتی ہے ـــــ دیکھئے ہم میں ۹۹ فیصد اس قدر چھوٹی چھوٹی باتوں سے بھی ناواقف ہیں۔ بات جس قدر روزمرہ کی اور چھوٹی سی ہوتی ہے اسی قدر اس پر دھیان کم دیا جاتا ہے۔ یہ عام انسانی کمزوری ہے، جزیات سے قطع نظر ہم عظیم الشان نظریا پر عبور حاصل کرنا چاہتے ہیں ـــــ گویا ریت کی بنیاد پر عمارت کھڑی کی جارہی جاتی ہے!

ہوا ہمارے لئے اس قدر لازمی اور ضروری ہے کہ آپ ہماری زندگیوں کو تنفس کا کھیل سمجھ سکتے ہیں۔ ہم سونے ہوں یا جاگتے ہوں، سانس ہر دم جاری رہتی ہے۔ باہر ہوا ناک کے ذریعہ ہمارے جسم کے اندر جاتی ہے۔ اگر اس راستہ میں کوئی مزاحمت پیدا ہو اور گزر صاف نہ رہے تو دماغی اعصاب اپنی حساسیت کے ساتھ فوراً اس کی صفائی کی طرف متوجہ ہوجاتے ہیں۔ اور دماغ سے اٹھنے والی یہ رد ناک میں آکر چھینک کی شکل میں ختم ہوجاتی ہے۔ پہلے ایک گہرا درون تنفس اور فوراً ہی بعد ایک برون تنفس عمل میں آتا ہے۔ یعنے سانس ذرا گہرے طور پر اندر کی طرف کھینچ جاتی ہے اور پھر فوراً بجا با ہے ڈھکیل دی جاتی ہے۔ ہوا کا یہ جھکڑ غیر شعوری طور پر شش سے خارج ہونے کے ساتھ نتھنوں کی طرف تیزی سے چلتا ہے اور اس کی اسی تیزی کے باعث غیر محسوس طور پر تاو چھینک جاتا ہے ـــــ یوں تو ہم ہر دم سانس لینے کے ساتھ ساتھ سانس خارج بھی کرتے ہیں۔ اگر خارج ہونے والی سانس میں شدت پیدا ہوجائے تو اسی کو آپ چھینک کا نام دے لیتے ہیں۔

ناک کا شمار انسان کے تیز حساس اعضاء میں کیا جاتا ہے، یہی وجہ ہے کہ ذرا سی تحریک بھی چھینک لانے کے لئے کافی ہوجاتی ہے۔ یہ غیر معمولی کیفیت دراصل دماغ کے احکام کے تابع ہوا کرتی ہے لیکن یہ امر بھی واضح طور پر ذہن نشین رہنا ضروری ہے کہ یہ احکام غیر محسوس طور پر جاری ہوتے ہیں اور ان کو انسان کے دو شعور سے کوئی تعلق نہیں ہے۔

ناس لی جائے یا کٹی ہوئی مرچ کی ڈھانس ہو آپ فوراً چھینکنے لگتے ہیں اس کی وجہ بھی یہی ہے کہ اس سے آپ کی ناک کا نازک اندرونی حصہ خراشش کا اثر قبول کرلیتا ہے۔

جمائی ہم جمائی کیوں لیتے ہیں؟ اس کا فوری جواب آپ کے پاس یقیناً یہی ہوگا ـــــ "سستی اتارنے کے لئے"، لیکن آخر سستی اتارتا کیا ہے؟ یہ تو آپ جانتے ہیں کہ ہم ہر دم آکسیجن گیس حاصل اور کاربن ڈائی اکسائیڈ گیس خارج کرتے ہیں۔ خون میں آکسیجن کی ایک خاص مقدار کا موجود رہنا ضروری ہے، جب کبھی یہ آکسیجن کم ہوجائے تو اس کا فوری اثر ہمارے دماغی اعصاب پر ہوتا ہے۔ دماغ وہ صدر مقام ہے جہاں سے جسم کے مختلف حصوں کو کام کے احکامات ملتے رہتے ہیں۔ جوں ہی خون میں آکسیجن کی کمی محسوس ہو ہم غیر شعوری طور پر لمبی سانس لیتے ہیں تاکہ ایک ہی وقت زیادہ سے زیادہ آکسیجن خون کے لئے حاصل کی جاسکے جس طرح چھینک ایک زوری گر بیرونی تنفس ہے اسی طرح جمائی بھی صرف ایک درون تنفس کا نام ہے یعنے سانس گہرے طور پر اندر کھینچی جاتی ہے۔

اگر کوئی شخص دن بھر جمائیاں لیتا رہتا ہے تو سمجھ جائیے اس کی صحت اچھی نہیں ہے اس کے تنفسی نظام یعنے سانس لینے کے التزام میں نقص پیدا ہورہا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ وہ گہری اور لمبی سانس لیکر آکسیجن کی کمی کو بار بار پورا کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ تھکن اور رنج اور خوف کی حالت میں بھی خون کی یہی کیفیت پیدا ہوسکتی ہے۔ یہ عادت متعدی بھی ہے اور کسی کو جمائی دیکھ کر انسان خود بعض اوقات جمائی لینے لگتا ہے۔

بقیہ ناقص غذا کا استعمال اور صحیح معیار زندگی

سر جان میگا نے جن دیہات میں تحقیقات کی تھی ان میں تقریباً چالیس فیصدی کے متعلق یہ خیال ہے کہ وہاں پیداشدہ خوراک کی نسبت سے آبادی بہت زیادہ تھی۔ بہار اور اڑیسہ میں تقریباً ساٹھ فیصدی دیہات کی آبادی کو متناسب سے زیادہ بتایا گیا ہے اور بنگال اور پنجاب میں چالیس فیصدی کو غذا بتا ہو ڈاکٹر تحقیقات پر لگائے گئے تھے وہ اس کے لئے تیار تھے کہ دیہات کے لئے آمدنی کا کم معیار قبول کریں کیونکہ حقیقت بہت سے مقامات پر جہاں سادہ خوراک کو کافی بتایا گیا تھا ان باتوں کی کثرت تھی وہیں موجود تھیں کہ حقیقت حال یہ نہ تھی۔

ملک میں امراض کا وقوع بتاتا ہے کہ اکثر بیماریاں جو ناکافی تغذیہ کا نتیجہ ہوتی ہیں وہی زیادہ عام ہیں۔ کمی غذا کی بیماریاں مثلاً رکٹس و بٹری کا نرم ہونا) شب کوری (رتوندہ) وغیرہ میں مجموعی طور پر ملک کی کل آبادی میں ساٹھ لاکھ انسان مبتلا ہیں اور سل یا تپ دق جو کہ زندگی کے معیار کا صحیح طور پر پتہ دیتی ہے اور جو نہایت سرعت کے ساتھ انہی لوگوں میں پھیلا کرتی ہے کہ جنہیں کافی خوراک اور اچھے گھر نصیب ہوں وہ اب ہندوستان میں بہت عام ہے۔

اگر غذا ایک زیادہ بلند اور زیادہ مختلف النوع معیار مقرر کردیا جائے تو علاوہ اس کے کہ اس سے لوگوں کی صحت مندی میں ترقی ہوگی اور ان کی قوت مدافعت بڑھ جائیگی اس کا ایک ضمنی نتیجہ یہ بھی نکلے گا کہ ملک کی پیداوار اور صرف دولت کے مابین بہتر تناسب قائم ہوجائے گا ابھی تک پیداوار تقسیم اور صرف دولت کو خصوصیت سے تنہا اقتصادی مسائل قرار دیا جاتا رہا ہے اور صحت عامہ پر اسکا جو اثر پڑتا ہے اسے نظر انداز کردیا گیا ہے لیکن گزشتہ چند سال کی اقتصادی کساد بازاری نے لوگوں کی توجہ اس خلا کی جانب منعطف کی ہے جو تقریباً ہر جگہ خوراک کی ان ضروریات کے مابین کہ جو علم الحیات نے مقرر کی ہیں اور انہیں پورا کرنے کے ذرائع کے درمیان حائل ہے اس پر دریافت ہوا ہے کہ انسانی خوراک کا مسئلہ فی الاصل یہ ہے کہ اقتصادی حالات اور صحت عامہ کی ترقی کو باہم متناسب کردیا جائے صرف دولت کو زیادہ کرنے کا مسئلہ اب صرف قومی مسئلہ نہیں بلکہ بین الاقوامی مسئلہ ہے اگر اقتصادی توازن قائم کرنا اس طرح مقصود ہے کہ پیداوار کو نہ گھٹایا جائے بلکہ صرف دولت کو بڑھایا جائے تو پیداوار کی زیادتی کی موجودہ مشکلات سے عہدہ برآ ہونے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ ان کرموروں انسانوں کا معیار تغذیہ بلند کیا جائے جو اس وقت

پھلوں اور سبز ترکاریوں کے استعمال کو ترقی ہے۔

امریکہ میں قومی تغذیہ کے مسئلے پر ایک اور چیز کا بھی اثر پڑ رہا ہے اور وہ یہ کہ عوام الناس کو تغذیہ کے علمی اور فنی اصولوں کی تعلیم روز بروز زیادہ دی جا رہی ہے۔ ہندوستان میں غذا کے متعلق اب یہ امر مسلمہ ہے کہ یہاں قلت غذا یا ناکافی اور خراب غذا کی مصیبت عام ہے۔ سنہ ۱۹۳۳ء میں سرجان میگا نے دیہات کے ڈاکٹروں کے ذریعے سے اعداد و شمار فراہم کئے اور ظاہر ہے کہ ان ڈاکٹروں نے غذا کا معیار مقرر کرنے میں مبالغہ سے کام ہرگز نہ لیا ہوگا تمام ہندوستان کے مجموعی اعداد و شمار لے کر ان اسپتال کے ڈاکٹروں کا یہ خیال ہے کہ ۳۹ فیصدی آدمی ایسے ہیں جنھیں حسب ضرورت پوری خوراک میسر آجاتی ہے، ۴۱ فی صدی ایسے ہیں کہ جو پیٹ بھر لیتے ہیں لیکن غذا ناکافی ملتی ہے، اور ۲۰ فیصدی وہ ہیں کہ جنھیں بہت ہی کم غذا نصیب ہوتی ہے۔ بنگال کے ڈاکٹروں نے تصویر کا سب سے زیادہ المناک رخ دکھایا ہے۔ ان کا خیال ہے کہ سو میں سے صرف بائیس آدمی ایسے ہیں جنھیں پوری غذا مل جاتی ہے، اور اکتیس فی صدی ایسے ہیں کہ جنھیں بہت ہی کم اور ناکافی غذا ملتی ہے۔ سرجان میگا کا بیان ہے کہ یہ اعداد و شمار اور بھی زیادہ ناخوشگوار ہوتے اگر پوری اور ادھوری غذا کا معیار یورپین ڈاکٹروں نے مقرر کیا ہوتا جو کہ نسبتاً زیادہ صحت بخش اور زیادہ پرورش کرنے والے معیار خوراک کے عادی ہیں جو اطلاعات اب فراہم کی گئی ہیں وہ اس تحقیقات کے نتائج سے مطابقت رکھتی ہیں جو کرنل میکے آئی، ایم، ایس نے بیس سال پیشتر بنگال میں کی تھی۔ میکے اور دیگر محققین نے معلوم کیا تھا کہ ہندوستان میں اسکول جانے کی عمر کا لڑکا یورپ کے اسی عمر کے لڑکے کی بہ نسبت اپنے وزن میں بہت ہی کم ترقی کرتا ہے اور ان کے نزدیک اس کا سبب ہندوستانی غذا کی ناموزونیت ہے، بالخصوص یہ چیز کہ اس میں جسم کو نشو و نما دینے والے گوشت اور انڈوں وغیرہ کی قسم کے اجزا جنھیں پروٹین کہا جاتا ہے بہت ہی کم ہوتے ہیں۔ جن گھروں کا حساب کتاب دیکھنے کو مل سکا، اسے دیکھ کر بھی اس عام اعتقاد کی تصدیق ہی ہوئی کہ ملک میں ناکافی تغذیہ بہت عام ہے۔

شولاپور کا ایک اوسط درجے کا مزدور پیشہ خاندان جس میں ۴ء۵۰ (تقریباً ساڑھے چار) آدمی ہوں اپنے کل اخراجات کا ۴۹ء۲۵ (سوا انچاس) فی صدی (یعنی ۱۸-۱۰-۵ روپئے آنے پائی) اپنی خوراک پر صرف کیا کرتا ہے، اور احمد آباد میں جہاں ایک اوسط درجے کے مزدور گھرانے میں ۳ء۸۷ (پونے چار سے کچھ زیادہ) آدمی ہوتے ہیں خرچ کا فیصدی اوسط ۵۷ء۹ (تقریباً اٹھاون) ہے (یعنی ۲۲-۱۲-۷ روپئے آنے پائی) یہ اعداد شمار جن کے متعلق وہٹلے کمیشن کا خیال ہے کہ مزدور پیشہ جماعتوں کے ہیں جن کی مالی حالت دوسرے باشندوں سے مقابلتاً بہتر ہوتی ہے، بہت دلچسپ ہیں کیوں کہ ان سے اخراجات کی وہ عظیم شرح معلوم ہو جاتی ہے، جو زندگی کی سب سے پہلی اور سب سے اہم ضرورت پر صرف میں آتی ہے۔ قرضہ کی مد کے اخراجات کو چھوڑ کر جسے بدقسمتی سے ہر گھرانے کے حساب کتاب میں ایک بڑی اہمیت حاصل ہے ان اعداد سے معلوم ہوتا ہے کہ خوراک، ایندھن روشنی، پوشش، اور مکان کے کرایہ پر کل اخراجات کا ۸۲ فیصدی شولاپور میں اور ۸۵ء۰ فیصدی احمد آباد میں خرچ کیا جاتا ہے۔ وہٹلے رپورٹ رقمطراز ہے کہ "ان واقعات کو خود اپنی داستان کہنے کے لئے بغیر کسی تفصیل ہی کے چھوڑ دینا بہتر ہے اور اس کی قطعاً ضرورت نہیں ہے کہ جس عام محتاجی اور افلاس کا وہ اظہار کرتے ہیں یہاں اس کی تشریح کی جائے، جنگ عظیم کے کچھ دنوں بعد بمبئی کے مزدوروں کی انجمن کے دفتر نے مختلف گھرانوں کے حساب کتاب جمع کئے تھے اور ان سے معلوم ہوتا ہے کہ سب سے زیادہ متمول طبقے میں آمدنی کا ۵۶ء۸ (تقریباً ستاون) فی صدی اور غریبوں کے طبقے میں آمدنی کا ۶۸ فی صدی خوراک پر صرف میں آتا تھا، اور جسمانی ضروریات پر خرچ کی یہ بڑھتی ہوئی شرح آمدنی کی کمی پر دلالت کر رہی ہے کیوں کہ عمرانیات کا یہ ایک مسلمہ مسئلہ ہے کہ جب کسی گھرانے کی آمدنی میں اضافہ ہوتا ہے تو اس آمدنی کا بہت تھوڑا فیصدی حصہ خوراک پر صرف میں آتا ہے۔ اور حفظ صحت تفریح تعلیم وغیرہ کے متعلق اخراجات برابر بڑھتے چلے جاتے ہیں۔" ہندوستان کا دہقان اس بات پر مجبور ہے کہ ایک ایسی خوراک پر قناعت کر کے خود کو اس کا عادی بنا لے جو بہ لحاظ صفات بھی ناکافی ہو اور بسا اوقات بہ لحاظ مقدار بھی۔ دودھ بہت کم میسر آتا ہے اور دہقان شاذ و نادر ہی اس حیوانی روغن کی کافی مقدار حاصل کر سکتا ہے جو دودھ گھی میں ہوتا ہے۔ غلہ جو اس کی خاص غذا ہے اس کی غذائیت میں سبز ترکاریوں کے ذریعے سے افزونی ممکن ہے لیکن یہ بھی اسے شاذ و نادر ہی کافی مقدار میں ملتی ہیں اس کا نتیجہ یہ ہے کہ ضعف اس پر غلبہ پا لیتا ہے اور مرض کی مدافعت کی قوت جسم میں بہت کم ہو جاتی ہے"

وہٹلے کمیشن نے جو یہ نتائج اخذ کئے ہیں وہ سرجان میگا کی رائے سے مطابقت رکھتے ہیں جن کا مقولہ ہے کہ اگرچہ ہندوستان میں خوراک کے ناکافی ہونے کے متعلق بہت سی اطلاعات موجود ہیں، لیکن غالباً خوراک کی مقدار کی بہ نسبت خوراک کی صفات میں زیادہ کمی ہے حیوانی پروٹین بہت ہی کم مقدار میں استعمال کئے جاتے ہیں، اور پھلوں اور سبز ترکاریوں کی اکثر دیہات میں بہت بڑی کمی ہے۔ دودھ کی جو مقدار استعمال کی جاتی ہے وہ حیرت انگیز حد تک کم ہوتی ہے یعنی فی بالغ آدمی روزانہ ڈھائی چھٹانک صوبہ متحدہ میں، دو چھٹانک بمبئی میں، اور پنجاب کے علاوہ باقی تمام صوبوں میں ڈیڑھ چھٹانک روزانہ یا اس سے بھی کم ہے "یہ ایک بین حقیقت ہے کہ پروٹین، روغنیات اور بعض حیاتین (وٹامن) کی مقدار جو لوگوں کو ملتی ہے بجز چند خوش نصیب مقامات کے ہر جگہ بہت ہی کم ہے" سرجان میگا فرماتے ہیں کہ بحیثیت مجموعی حقیقتاً خوراک کی مقدار کی کمی کی شہادتیں توقعات سے کم ملیں، اور اس سلسلے میں اگر اس روزانہ خوراک کا باہم مقابلہ کیا جائے جو ایک جوان مزدور کو بمبئی شہر میں، اور قیدیوں کو جیل میں، اور قحط زدہ لوگوں کو بطور امداد ملتی ہے تو دلچسپی سے خالی نہ ہوگا۔ بمبئی لیبر گزٹ کی سنہ ۱۹۲۱ء کی ایک اشاعت کے مطابق ہر مزدور کو روزانہ ۱ء۲۹ (سوا پونڈ سے کچھ زاید) پونڈ غلہ اور ۰ء۰۹ (تقریباً پون چھٹانک) پونڈ دال ملتی تھی، جیل میں جو رسد دی جاتی ہے اس کی مقدار ۱ء۵ (ڈیڑھ پونڈ) پونڈ غلہ اور ۰ء۲۷ (تقریباً ۴ چھٹانک) پونڈ دال روزانہ ہے، اور قحط کے قواعد کے مطابق ان لوگوں کو جو کھدائی کا کام کریں ۱ء۲۹ پونڈ غلہ دیا جاتا ہے درآنحالیکہ یہ کھدائی کرنے والے اس سے صرف تین چوتھائی کام کرتے ہیں جتنا کہ معمولی حالات میں ایک مزدور کرتا ہے بقیہ ص پر

تنسیاتی علاج

مسمرزم

ڈاکٹر اشرف الحق مرحوم

نفسیاتی علاج — ڈیڑھ سو برس گذرے کہ ایک شخص انتھونی مسمر (anthony mesmer) نے بطور ایک ذاتی کمال کے اس فن کو پبلک کے سامنے پیش کیا تھا۔ قصہ طویل ہے اور اس کے بیان کی حاجت بھی نہیں۔ مسمر کا یہ کمال شعبدہ بازی سے زیادہ وقعت نہ رکھتا تھا۔ اس کا دعویٰ تھا کہ وہ اپنے میں ایک مقناطیسی قوت رکھتا ہے اور جس کو چاہے بیہوش کر سکتا ہے۔ گو یہ مبالغہ سہی مگر اس میں شک نہیں کہ ایسا شخص جس کو پہلے سے معلوم نہ ہو کہ اس کے ساتھ کیا کیا جا رہا ہے ضرور بیہوش کیا جا سکتا ہے۔ اس قوت کا نام اس نے حیوانی مقناطیسیت (animal magnetism) رکھا تھا۔ اس نمائشی کمال نے لوگوں کی توجہ اس طرف مائل کر دی اور اسی قوت کی تربیت اور اسی کے استعمال کے بیسیوں اسکول قائم ہوئے اور آج بھی قائم ہیں۔ اگرچہ ان کے اصول اور وجوہ مسمر کے اسکول سے بالکل مختلف ہیں لیکن ان سب کی بنا اسی حیوانی مقناطیسی قوت کی تربیت اور اسی کا استعمال ہے۔ وہ سائنٹفک طور پر اس قوت کو حاصل کرنے کے صدہا طریقے عمل بتاتے ہیں اور یہ دعویٰ کرتے ہیں کہ ایک معمولی سے معمولی ذہن کا آدمی بھی بعض جسمانی حرکتوں، ورزشوں کی مشق اور بعض طبی اصولوں پر عمل کر کے بڑے سے بڑا آدمی بن سکتا ہے اور دوسروں پر صرف نظر ڈالتے ہی فوراً مسخر کر لیتا ہے۔ اس فن یا مسمر کی مسمرزم کو موجودہ سائنس نے ابھی تک کوئی خاص وقعت نہیں دی مگر اس کو اُلٹ پھیر کر کے یا یوں کہئے کہ ترقی دیکر ہپناٹزم کی طاری کردہ بیہوشی یا غفلت یا نیند کے اور بھی کئی نام رکھ دئے گئے ہیں مثلاً تسخیری سبات کبری (Induced sleep) حالتِ نومیہ (Somnambulism) یا سکتہ (Hypnotic state Trance) وغیرہ۔ یہ حالت عورتوں یا کمزور طبیعت کے آدمیوں پر عموماً جلد طاری ہو جاتی ہے۔ لیکن اگر قوی آدمی جلد متاثر نہ ہو تو ہمت نہ ہارنی چاہئے اگر ابتدا میں ناکامی ہو تو پھر کوشش کرنی چاہئے۔ چوتھی یا پانچویں دفعہ میں کامیابی ہو سکتی ہے۔ بعض اوقات وہی لوگ جو چوتھی یا پانچویں بار بیہوش ہوئے تھے اعلیٰ درجہ کے معمول ثابت ہوئے اور پھر انہیں تھوڑے ہی دنوں کے بعد بیہوش کرنے میں کوئی دقت نہیں ہوئی۔ اس طریق عمل کا اصول یہ ہے کہ سماعت، بصارت، یا جلدی حسی اعصاب میں سے سب یا کسی ایک کو ہلکی دھیمی مگر مسلسل، یکساں اور یکساں تحریک دی جاتی ہے اور اگر ذرہ برابر بھی اس میں بے احتیاطی ہوتی ہے (مثلاً زبانی تحریک میں اگر کچھ بھی سختی کے الفاظ آ گئے) تو بنی بنائی بات بگڑ جاتی ہے۔ جانوروں پر اس کے تجربے بکثرت کئے گئے ہیں اور وہ اس اثر میں آ جاتے ہیں۔ مگر جانوروں کے لئے شرط یہ ہے کہ ان میں تحریک دفعتاً اور قوی ترین ہونی چاہئے۔ ایک بڑے مرغی جھینگے کو ہاتھ پر رکھ کر اگر دُم سے سر کی طرف زور زور سے تھپکا جائے تو وہ بیہوش ہو جائے گا اور وہ غفلت اس طرح کی ہوگی کہ جس طرح اس کی ٹانگوں کا رُخ کر دیا جائے گا وہ اسی حال پر قائم ہو جائیں گی۔ اکثر لڑکوں کے لئے یہ ایک کھیل بن جاتا ہے۔ مینڈک بھی اسی طرح اگر دفعتاً پیٹ سے چت کر دیا جائے تو اسے بھی سکتہ ہو جاتا ہے۔ بطخ کو الٹ کر کے اس پر ہلکا سا پتھر رکھ دیتے ہیں تو وہ سکتے کے عالم میں چپ پڑی رہتی ہے۔ بکرے، سور، مچھلی، مرغی غرض سب جانور بآسانی اس اثر کو قبول کر لیتے ہیں جب سپیرا سانپ پکڑتا ہے تو دفعتاً اس کی گردن پشت کی طرف سے پکڑ لیتا ہے اور ساتھ ہی اس کے سر پر دو چار تھپکیاں مار دیتا ہے جس سے وہ سکتے میں آ جاتا ہے۔

یہاں ایک واقعہ مجھے اپنے بچپن کا یاد آ گیا ایک صاحب کہیں باہر سے آ کر میرے مکان کے قریب ایک پہاڑ پر ٹھیرے، ہمیشہ خاموش رہتے اور صرف اشاروں سے بات کرتے تھے کبھی وحشی سے ایک پولیس کے امین اور ایک سپاہی نے اُن کو چلے جانے کا حکم دیا ان پر جب سختی کی گئی تو انہوں نے خنجر سے سپاہی کو زخمی کیا اور بھاگ گئے۔ پکڑے گئے جیل خانہ گئے، وہاں کے داروغہ صاحب اُن کی کرامات اکثر ہمارے ہاں آ کر بیان کیا کرتے تھے۔ جن میں سے ایک یہ بھی تھی کہ ایک دن انہوں نے اشارہ سے میدان میں چرتی ہوئی ایک مرغی پکڑ وا منگوائی، اس مرغی کو ہاتھ میں لیا۔ اشارہ سے ظاہر کیا کہ مرغی ناپسند ہے۔ اسے بغل کی طرف گھمایا اور پھینک دیا مرغی مر گئی تھی۔ پھر باہر صحن میں نکلے اور مرغی کو اٹھا کر اس پر کچھ دم کیا۔ مرغی زندہ ہو گئی۔

مصر کے قدیم جادوگروں کا حال بھی اکثر کتابوں میں ملتا ہے جن کے کرشمے کچھ کم تعجب خیز نہ تھے۔ جانوروں پر جو تجربے ابھی بیان کئے گئے ہیں اُن میں دماغ کا ایک حصہ دفعتاً اس نئے انقلاب کی طرف متوجہ ہو جاتا ہے اور ایک حصہ دماغ کا دفعتاً سو جاتا ہے۔ بعض کیڑیاں کیڑے کوڑے اور پرند اپنی جان کے خوف سے یا دفعتاً ساکت ہو جاتے ہیں اور بعض تو اپنے ظالم دشمن کو محض دھوکا دینے کے لئے ایسا بن جاتے ہیں۔ خود انسان پر بھی ایسے واقعات روزمرہ گزرتے رہتے ہیں، میں خود بعض اوقات پڑھنے لکھنے کی مصروفیت میں ایسا محو ہو جاتا ہوں کہ چائے آ کر میز پر رکھ دی جاتی ہے اور مجھے خبر تک نہیں ہوتی یہاں تک کہ وہ ٹھنڈی ہو جاتی ہے اور دوبارہ مجھے کوئی آ کر یاد دلاتا ہے۔ جانوروں پر جو حالت سکتہ طاری ہو جاتی ہے اس کا دوسرا نام (catalepsy) قاطوخس ہے اور اس کا طریق عمل ہمارے انسانی مسمری طریق عمل سے بالکل مختلف ہے۔ اس لئے کہ وہاں تحریک اول دفعتاً اور قوی ترین ہوتی ہے اور ہمارے ہاں بتدریج اور ہلکی۔

جانوروں پر جو تجربات کئے گئے اُن کا سہرا ڈاکٹر پاولوف (Pavlov) کے سر ہے اُسکی کتاب کا ترجمہ انگریزی میں (Conditioned Reflex) کے نام سے ہو چکا ہے یہ تجربے کتوں پر کئے گئے ہیں۔ اور اُن کے نتائج اُن لوگوں کے لئے دلچسپی سے خالی نہیں جو اس علم سے خاص طور پر دلچسپی رکھتے ہیں۔ مگر یہ ایک نہایت دقیق فنی کتاب ہے۔

پہلی طبی امداد کی تعلیم

پہلی طبی امداد کو پہلی طبی امداد اس لئے کہتے ہیں کہ یہ ہر زخمی شخص کو اسی وقت دی جاتی ہے جب کہ دوسرے غیر مجروح یا کم مجروح شخص اسکے پاس پہنچتے ہیں اور طبی امداد حاصل کرتے ہیں ہر رضاکار اور ہر شہری کا فرض ہے کہ وہ پہلی طبی امداد سے واقف ہو سکے لئے ہم چند ضروری چیزیں پیش کرتے ہیں جنھیں ہر گھر میں تیار کیا جا سکتا ہے۔

ایک درجن مثلثی پٹیاں (چالیس مربع انچ کی لینن یا کالیکو کپڑے کو دونو مقابل کے کناروں سے موڑ کر تراش لیا جائے تو ایسی دو مثلثی پٹیاں بن جاتی ہیں)۔ تین درجن چھ گز لانبی لپٹی ہوئی پٹیاں جو ایک انچ سے چار انچ تک چوڑی ہوں تین پونڈ ادنیٰ روئی۔ پٹی ڈالنے کا گاز دس گز جس کے موزوں ٹکڑے کاٹ لئے ہوں یا زخم مندمل کرنے والی دوائیں بھگو یا ہوا گاز جو محفوظ پاکٹوں میں رہے یا پرانے کتان کی چیریاں اور دستیاں وغیرہ فوری مرہم پٹی کے کام آسکے۔ چھ اونس ٹنکچر آیوڈین ٹوٹی ہوئی یا تڑکی ہوئی ہڈیوں کو اوپر سے باندھنے کے لئے لکڑی کے صاف ٹکڑے۔ سائیکل کے ٹیوب کے لمبے لمبے ٹکڑے تاکہ ان سے باندھ کر جسم سے لہو کو بھنے نہ دیا جائے۔ سات فٹ کے دو بانس اور رسن یا رسی تاکہ اسٹریچر بنا سکیں۔ آٹھ اونس سوڈیم بائی کاربونیٹ۔

یہ فہرست ابھی نامکمل ہے۔ اور بھی بہت سی چیزیں جنکو ڈاکٹر تجویز کر سکتے ہیں یہاں پہلی طبی امداد کی چند مثالیں بتلائی جاتی ہیں۔

خون کا جاری ہونا۔ جسم کے بہت سے ایسے حصے ہیں جہاں سے اگر خون جاری ہو اور نہ رکے تو صرف گاز کی یا سوتی کپڑے کی پٹی ڈال دینے سے خون کا بہاؤ رک جاتا ہے اس پٹی پر مضبوط بیانڈیج باندھنا پڑتا ہے سر پر، چہرہ پر، بازوؤں کے اوپری حصوں پر اور ران وغیرہ پر اگر زخم آجائے اور خون نہ رکے تو ایسے مقام پر جہاں سے شریان ہڈی پر سے گذرتی ہے فوراً مضبوط باندھ دینا چاہیئے تاکہ رک جائے ایسی شریانیں کا آید براشیل، فیمرل، اڑٹر یز کہلاتی ہیں خون روکنے کا آلہ محض آخری علاج کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے ایسی صورت میں بیس یا تیس فٹ تک یہ آلہ لگاتے ہیں

صدمہ۔ جسم کو اگر ایسا صدمہ پہنچے جس سے کوئی عضو چھوٹا یا کمزور پڑ جائے یا دہشت سے ایسا نقصان پہنچے جو خواہ نزع کی کیفیت پیدا کرے تو اس وقت فوری علاج کرنے والے کے حواس کی سلامتی پر منحصر ہے کہ وہ اس زخمی شخص کو ہوش میں ہو تو صدمہ کے کم ہونے کا یقین دلائے اور بے ہوش ہو تو جلد ہوش میں لا کر دوا دے۔ زخمی شخص کو گرم بلانکٹ اڑا کر یا گرم چائے یا کافی بھی پلا دینی چاہیئے۔

ہڈیوں کا ٹوٹنا یا تڑک جانا۔ ہر ایک ایسے حادثہ کے لئے پہلی طبی امداد کی تعلیم حاصل کرنے والوں کو مناسب فوری علاج معلوم کرنا ہوتا ہے۔ اگر ہنسلی کی ہڈی ٹوٹ جائے تو بغل میں موزوں تکیہ دے کر سہ شاخی بیانڈیج لگایا جا سکتا ہے اسی طرح دوسری ہڈیوں کے بھی ٹوٹ جانے پر تختوں اور بیانڈیج کے ذریعہ جسم کے ان اعضاء کو جن پر ہڈی کے ٹوٹنے یا تڑکنے کا اثر ہوا ہو باندھ دیا جا سکتا ہے۔

آگ سے جلد کا جھلس جانا۔ ہوائی حملوں کے موقع پر اس قسم کے حادثات بہت ہوتے ہیں اور اس کا علاج یہ ہے کہ دو چمچے سوڈیم بائی کاربونیٹ گرم پانی میں حل کیے جائیں اور کپڑے کی پٹیاں بھگو کر جلے ہوئے حصہ پر رکھی جائیں اور اگر ضرورت ہو تو انہی پٹیوں کو اس محلول سے دوبارہ نم کرنا چاہیئے۔

"طبی امداد بہم پہنچانا متمدن قوم کا فریضہ ہے"

محکمہ طبابت و صحت عامہ کی کارگذاریاں

مجھے انتہائی مسرت ہوئی کہ میڈیکل افسر صاحبان اضلاع کی پانچویں کانفرنس میں شرکت کا موقع حاصل ہوا۔ اس قسم کی کانفرنسیں بہت اہم ہوتی ہیں یہ معلوم کرکے اور بھی مسرت ہوئی کہ اس کانفرنس سے قبل خود اضلاع میں کانفرنس منعقد کی گئی۔ ان لوگوں کی رائے کی یقیناً زیادہ اہمیت ہوتی ہے جو دیہاتوں میں کام انجام دیتے ہیں۔

جن مسائل کی جانب ہر متمدن حکومت متوجہ ہے ان کے مد نظر میں ڈاکٹروں سے اپیل کرتا ہوں کہ وہ بھی مملکت کے عوام اور خصوصاً دیہاتی باشندوں کی صحت عامہ اور ان کو بہتر سے بہتر طبی امداد بہم پہنچانے کے مسائل پر جو ہر متمدن قوم کا فریضہ ہیں زیادہ سے زیادہ غور کریں۔ ڈاکٹر صاحبان کی ذمہ داریاں دوسرے پیشے انجام دینے والوں کی بہ نسبت بہت زیادہ بڑھی ہوئی ہیں اس لئے کہ اپنے پیشے کے وقار اور اخلاقی معیار کو برقرار رکھتے ہوئے آپ دوسروں کی خدمت کے جذبے کے تحت ان صحت اور خوشحالی کے لئے کام انجام دیتے ہیں ایک طرف تو آپ سرکاری فرائض انجام دیتے ہیں اور دوسری طرف ان لوگوں کو جو مصیبت کے وقت آپ کی امداد حاصل کرنے کے لئے آتے ہیں آپ راحت اور صحت کا پیام پہنچاتے ہیں اور اسی طرح پبلک کو [illegible] ہر طبقہ جو آپ سے خاطر خواہ فائدہ اٹھانے کا اہل ہی آپ تعلیم دیتے ہیں [illegible]

یہ کانفرنس اپنی کارروائیوں کے پیش نظر نہایت کامیابی کے ساتھ اختتام کو پہنچے گی۔

ان الفاظ کے ساتھ آنریبل راجہ دھرم کرن بہادر صدر المہام طبابت و صحت عامہ سرکار عالی نے اضلاع کی میڈیکل افسروں کی کانفرنس کا افتتاح فرمایا جو کرنل کے۔ پی۔ داگھرے ناظم طبابت و صحت عامہ میں منعقد ہوئی۔

کرنل ڈاکٹر داگھرے کی تقریر

ڈاکٹر داگھرے نے صدارتی تقریر میں مندوبین کا خیر مقدم کرتے ہوئے محکمہ طبابت کے قیام ۱۳۰۵ھ سے ف تقریباً سو سال قبل) سے اب تک کی کارگذاری پر تبصرہ کیا اور کہا کہ تقریباً ایک کروڑ آبادی اور پچاس ہزار مربع میل کے رقبے کے لئے جو ہمارے زیر انتظام ہے صرف (۱۵۲) طبی امداد کے ادارے ہیں جو (۳۹۸) ڈاکٹروں اور (۲۴۰۰) مقیم مریضوں کے لئے انتظامی سہولتوں کے ساتھ موجود ہیں اس طرح ہر (۳۰۰) مربع میل کے لئے صرف ایک ادارہ اور (۲۴) ہزار اشخاص کے لئے ایک ڈاکٹر اور تین ہزار اشخاص کے لئے ایک پلنگ ہو رہا ہے لیکن رہائشی سہولتیں مہیا کرنے کے لئے موجودہ ہم (۲۳ ۲۲) لاکھ روپیہ صرف کرتے ہیں جو تقریباً تم لوگوں نے بس پائی فی کس کے حساب سے صحت عامہ اور طبی امداد کی کارروائیوں پر صرف کئے جاتے ہیں۔

وہاں قوانین میں طبی امداد بہم پہنچانے کے مسئلہ پر تبصرہ کرتے ہوئے کرنل داگھرے نے اس پر زور دیا کہ خواہ دنیا کا کوئی مقام کیوں نہ ہو عام ضروریات زندگی کی اور [illegible] غذا کی کمی کے باعث [illegible] لوگ زیادہ بیماریوں سے متاثر ہوتے ہیں [illegible] صاف حالات خاص کر آب و ہوا کی تبدیلی اور اچھی غذا ہی صحت کے قیام کا باعث ہوتے ہیں [illegible]

کل ہند کانفرنس ماہرین امراض چشم میں پیام شاہانہ

ذیل میں اس پیام شاہانہ کو درج کرنے کی سعادت حاصل کی جارہی ہے جس کو ہزاکسلنسی سر صدراعظم بہادر نے ماہران امراض چشم کی آٹھویں کل ہند کانفرنس کی افتتاحی تقریر سے قبل سنایا تھا۔ چونکہ اس کانفرنس میں ادارہ مدعو تھا نہ اس کی روئیداد فراہم کی گئی اس لئے اس کی تفصیلات کی اشاعت سے ادارہ صحت عامہ قاصر رہا۔

"اپنی مملکت کے دار السلطنت میں ماہران امراض چشم کی کل ہند انجمن کی آٹھویں کانفرنس کے اراکین اور مندوبین کو خوش آمدید کہنا میرے لئے موجب مسرت ہے آپ کا باوقار پیشہ اور اعلیٰ نصب العین آپ سے وسیع ہمدردی اور بے لوث خدمت کا متقاضی ہے موجودہ جنگ کے پیدا کردہ حالات نے آپ کے لئے ایسی خدمت انجام دینے کے بکثرت مواقع فراہم کر دیئے ہیں آپ تکمیل فرائض کا قابل قدر ثبوت پیش کر چکے ہیں اور اب آپ کو اس سے بھی زیادہ خدمات انجام دینی ہیں مجھے یقین ہے کہ آپ وقت کے تقاضوں کو بخوبی پورا کریں گے۔

مجھے امید ہے کہ یہاں اپنے قیام کے دوران میں آپ کو حکومت کے قائم کئے ہوئے امراض چشم کی ایک حرکت پذیر یونٹ کی مصروفیات کو دیکھنے کا موقع ملے گا فی الوقت اس یونٹ کا کیمپ اورنگ آباد میں قائم ہے جہاں دور دراز مواضعات سے مریض علاج کرانے آتے ہیں آپ کو یقیناً اس سے دلچسپی ہوگی اور آپ اس کام کو پسند کریں گے۔

میری دعا ہے کہ آپ کے مباحث اور باہمی تبادلہ خیال سے آپ کی معلومات میں مزید اضافہ ہو اور آپ نے اپنے فن میں اب تک جو کامیابی حاصل کی ہے اس میں اس سے بھی زیادہ ترقی ہو میں آپ کی کوششوں کے نتائج اور ان کے عملی اطلاق کا نہایت دلچسپی سے انتظار کروں گا۔ مجھے یقین ہے کہ میری مملکت کے دار السلطنت میں آپ کا قیام کی انتہائی خوشگوار یاد آپ کے دل میں قائم رہے گی۔

جو لوگ اس سے فائدہ اٹھانا چاہیں ان کو میں یہ مشورہ دوں گا کہ پہلے (H-G-Wells) کی کتاب (Science of life) پڑھ ڈالیں جس کی انگریزی بہت ہی صاف ہے۔ ان تجربات کا خلاصہ یہ ہے کہ بعض متحرک اشیاء کے ذریعہ دماغ کے بعض حصوں کو متحرک کرنے سے بعض عصص میں سکون اور اس کے خلاف بعض عصص کو ساکت کر دینے سے بعض کو متحرک کیا جا سکتا ہے مگر کتوں پر تجربات کر کے جو اصول قائم کئے گئے ہیں وہ بعینہٖ انسان پر منطبق نہیں ہوتے کیونکہ انسان کا دماغ کتوں کی بہ نسبت بہت زیادہ پیچیدہ ہوتا ہے۔

ہماری غفلت یا اس تسخیری نیند میں بھی کئی طرح کے مظاہرات دیکھنے میں آتے ہیں جو مختلف طبایع کے انسانوں میں مختلف ہوا کرتے ہیں اور کبھی ایک ہی شخص میں مختلف طور پر ظہور پذیر ہوتے ہیں۔ مثلاً۔ (۱) اتباعی حرکات۔ (۲) کسی خاص حس کا تیز ہو جانا۔ (۳) خیالی اور وہمی خوف۔ (۴) حس کا باطل ہو جانا خواہ عام ہو یا مقامی یا نصف حصہ جسم کا بیکار ہو جانا۔ (۵) تابع ارادہ عضلات کا متاثر ہونا۔ (۶) قوی تشنج۔ (۷) اور متفرق مظاہر مثلاً آنکھ کی قوت تطابقی کا تشنج۔ پتلی کا پھیل جانا سانس یا حرکت قلب کی تیزی۔ پسینے کا کثرت سے نکلنا وغیرہ۔

انسان کے دماغ کو متاثر کرنے کے بعد جب عامل یہ کہتا ہے کہ بھلا اب تم اپنا ہاتھ تو ہلاؤ۔ تم ہرگز نہیں ہلا سکتے۔ وہ اس بات کو سمجھ لیتا ہے جس سے معلوم ہوتا ہے کہ اس میں قوت فہم موجود ہے۔ مگر وہ ہاتھ ہلا نہیں سکتا۔ حس کو اپنے جسم پر قابو نہیں رہتا۔ حتیٰ کہ اس کے جسم کو جس حالت پر ڈال دیا جاتا ہے وہ اسی حالت پر رہتا ہے۔ مگر اس حالت میں بھی عامل اس کو جو حکم دیتا ہے اسی کے مطابق وہ عمل کرتا ہے۔ گویا اس کی تمام قوتیں عامل کے تابع ہو گئی ہیں۔ حتیٰ کہ اگر عامل اس سے کہتا ہے کہ اب میں تمہارا انگوٹھا سُن کر دیتا ہوں تو وہ فی الواقع سُن ہو جاتا ہے۔ اس میں سوئی چبھوئی جاتی ہے اور وہ کوئی تکلیف محسوس نہیں کرتا۔ عامل کسی انگلی میں ایک وہمی درد پیدا کرتا ہے اور وہ ایسی نازک ہو جاتی ہے کہ اگر اس کو صرف چھو لیا جائے تو معمول چیخ اٹھتا ہے۔ حد یہ ہے کہ جب چاہو نہ صرف چڑھتے ہوئے بخار کو اتار دو بلکہ تندرست حالت میں بھی چند ہی ساعتوں کے اندر چڑھا اور گھٹا سکتے ہو۔ یہ ایک معمہ ہے کہ اسی سکتے اور خوابیدگی کے عالم میں انسان بے اختیار اور بے حس بھی ہوتا ہے اور پھر عامل کے احکام کو سمجھتا اور اس پر عمل بھی کرتا ہے اس سے معلوم ہوتا ہے کہ انسان کے اندر دو مختلف عالم ہیں اور ان عالموں کے درمیان ایک ایسا عجیب تعلق ہے کہ بیک وقت انسان سوتا بھی ہے اور جاگتا بھی ہے۔ بلکہ سونے کی حالت میں جاگتا ہے اور جاگنے کی حالت میں سوتا ہے مگر عمل تنویم کے تجربات سے یہ ثابت ہوتا ہے کہ جو قوت تنویم بے ہوشی کے عالم میں کام کرتی رہتی ہے وہ ان قوتوں پر حکمراں ہے جو بیداری اور ہوش کے عالم میں کام کیا کرتی ہیں۔ اور اسی قوت کو ان غیر اختیاری عضلات پر بھی اقتدار حاصل ہے جو بیداری کے عالم میں کام کرنے والی قوتوں کے زیر اقتدار نہیں ہیں۔ اسی وجہ سے جب اس قوت کو متاثر کیا جاتا ہے تو خود بخود بخار چڑھ آتا ہے۔ درد پیدا ہو جاتا ہے بے حسی طاری ہو جاتی ہے۔ اور ایسی ہی دوسری حالتیں پیدا ہو جایا کرتی ہیں جب ہم ایک جاگتے ہوئے انسان کو صرف ایک زبانی گالی دیکر یا گالی بھی نہیں صرف منہ چڑا کر اس کے تمام جسمانی نظام کی حالت تھوڑی دیر کے لئے بدل سکتے ہیں تو کیا اس عالم کی ہوشیاری جو اس ہوشیاری پر ایک طرح حکمراں ہے انسان میں وہ تغیرات نہیں پیدا کر سکتی جو کسی مرض کا مقابلہ کرنے یا بڑھاپے کے دور کرنے یا جوانی کی بدکاریوں کے روکنے میں معاون ہو سکتی ہے۔ شار کو (Charcot) نے اس حالت کے تین مدارج قرار دئے ہیں۔

(۱) حالت قاطونس (Cataleptic stage) ایسی حالت میں عضلات پر اختیار جاتا رہتا ہے لیکن معمول کا توازن جسمی قائم رہتا ہے (۲) اونگھ یا پینک کی سی حالت (Lethargic state) (۳) تسخیری سیات سہری (Artificial somnambulism)

عضویات یعنی علم افعال الاعضاء ہمیں صرف اسی قدر بتاتا ہے کہ یہ نتائج محیط دماغ کے بعض عقدی خلایا (Ganglionic cells) کے بعض حصوں کے فقدان فعل سے ظاہر ہوتے ہیں۔ مگر ابھی یہ تحقیقات ناکمل ہے۔ اور اسی وجہ سے ذریعۂ علاج نہیں بنایا جا سکتا کہ بعض اوقات ان مریضوں کو جو اعصابی کمزوری یا پستی میں مبتلا تھے اس عمل سے بہت نقصان پہونچا ہے گو جو کامیاب تجربے اسڈیل (Esdaile) نے ہندوستان میں کئے وہ قطعی اس قابل ہیں کہ اس طرف خاص توجہ مبذول کی جائے افسوس ہے کہ مجھے اسڈیل کی کوئی کتاب نہ ملی البتہ پروفیسر بیسٹین (Bastian) نے ایک جگہ لکھا ہے کہ اس نے کلوروفارم کی ایجاد سے قبل ہندوستان میں بیشمار مریضوں پر آپریشن کئے جن میں ذرہ برابر بھی مریضوں کو تکلیف نہ ہوئی۔

اصل یہ ہے کہ اس باقاعدہ طریقہ علاج کی ابتدا جیمس بریڈ (Braid) نے کی تھی اور اب اسی کے نام پر بجائے مسمرزم کے بریڈزم (Braidism) مشہور ہے۔ جس پر آئندہ کسی وقت روشنی ڈالی جائیگی۔

(بقیہ صفحہ (۱۱) اس کے بعد طبی امداد کے عام معیار کو نہ صرف برقرار رکھنے بلکہ اس میں اضافہ کرتے ہوئے عوام کیلئے زیادہ سے زیادہ سہولتیں فراہم کرنے اور مستقبل کے ڈاکٹر کو صحت کی بنیادوں پر زیادہ عمل بخانگی اپیل کی۔ آپنے یہ بھی کہا کہ طبی تعلیم کا معمول جامعات میں انتہائی گراں ہے اور ایک ایسے اقتصادی لحاظ سے پست ملک میں اسی وجہ سے ڈاکٹروں کا حصول مشکل ہے جب تک کہ انتہائی ارزاں یا مفت تعلیم کا انتظام نہ کیا جائے دیہاتوں تک طبی سہولتوں کا پہنچنا ناممکن ہے۔ طب یونانی اور ویدک کا ذکر کرتے ہوئے کرنل داگھہ نے کہا کہ ان تمام میں کی بہترین چیزوں کا انتخاب کیا جائے اور عالم طب کو ان سے فائدہ اٹھانے کا موقع دیا جائے۔ کرنل داگھہ نے تقریر ختم کرتے ہوئے کہا کہ چونکہ ضرورت کے لحاظ سے ڈاکٹروں کی فراہمی مشکل ہے اسلئے جو موجود ہیں انہیں کام کا بار برداشت کرنا پڑ رہا ہے مزید برآں چونکہ تقریباً (۲۷) ڈاکٹر صاحبان کو جنگی خدمات کے سلسلہ میں مستعار رہنا پڑا اسلئے آپنے کہا کہ باقی ماندہ کو اپنی زیادہ محنت سے جنگی مساعی میں حصہ لے رہے ہیں۔ کانفرنس نے ایک قرارداد کے ذریعہ طے کیا کہ جراحی اور طب پر تقاریر کا انتظام کرنے کیلئے چندہ جمع کیا جائے تاکہ ڈاکٹر نواب سلطان یار جنگ مرحوم کی یادگار قائم کی جائے یہ کانفرنس ۷ رابیح ۴۵ء تک جاری رہی چونکہ روئیداد قرارداد ہیں اور تقاریر وصول نہیں ہوئیں اسلئے ادارہ صحت عامہ مکمل مواد پیش کرنے سے قاصر ہے۔



ایک امیر پائیگاہ کا ایوان باب حکومت میں شاندار خیر مقدم

ہم نے اپنے ایک شمارہ میں نواب ظہیر یار جنگ بہادر بی اے (عثمانیہ) کا بحیثیت صدر حیدر آباد ایجوکیشنل کانفرنس چودھویں میقات، خیر مقدم کیا اور نواب ممدوح الشان سے مستقبل کی نیک تمنائیں وابستہ تھیں۔

آج ہم نواب صاحب موصوف کا بحیثیت صدر المہام خیر مقدم کرتے ہیں۔ باب حکومت کی رکنیت ایک امیر کبیر کے لئے یوں شاید ہی اعزاز ہو۔ اعزاز در اصل وہ اعتماد ہے جو اعلیٰ حضرت جلالۃ الملک نے انصرام حکومت کے لئے ایک رکن رکین منتخب کرکے افتخار بخشا۔ اعلیٰ حضرت اقدس و اعلیٰ کی اس "ذرہ نوازی" کا جو اعتراف نواب ظہیر یار جنگ بہادر نے معزز طبقہ جاگیرداران کے سپاسنامہ کے جواب میں فرمایا وہ مملکت آصفیہ کی خدمت کے جذبہ کی روشنی میں اعتراف حقیقت ہے۔

مابعد جنگ دور تنظیم میں قومی تعمیر کے اہم منصوبوں کے آغاز پر معزز طبقہ جاگیرداران حصہ لینے کے لئے نواب صاحب معزز نے آمادہ رہنے کی جو ہدایت فرمائی ہے وہ وقت کی ایک آواز ہے اور ہمیں توقع ہے کہ وہ صدا بہ صحرا نہ ہوگی۔

بحیثیت صدر المہام نواب صاحب موصوف کو جو خدمات انجام دینا ہے وہ مستقبل ہی میں جانچے جا سکیں گے ایک ایسے مستقبل میں جب کہ مذہب کی ضرورت کا صریح اعتراف آگ اور خون میں ڈوبے ہوئے مغرب کو کرنا ہوگا۔ اگر اس دور میں حیدر آباد مذہبی حیثیت سے ایک نمونہ پیش کرے تو نواب صاحب (امیر پائیگاہ آنریبل نواب ظہیر یار جنگ بہادر صدر المہام امور مذہبی) کا کارنامہ ہوگا۔

حیدر آباد میں مختلف مذاہب کو جو آزادی حاصل ہے اور اس کے طفیل امن و آشتی کا جو دور دورہ ہے وہ اسلامی نقطہ نظر سے زخم خوردہ دنیا کے لئے ایک نغمہ نو بہار رہے۔

کیا نواب صاحب انسانیت کی خدمت کا حق بجا لائیں گے؟

ایڈیٹر

جلد ۴ | ۷ رخورداد سنہ ۱۳۵۴ف م ۲۷ ربیع الثانی سنہ ۱۳۶۴ھ م ۱۱ اپریل سنہ ۱۹۴۵ء چہارشنبہ | شمارہ ۱۳

"رضاکار نمبر"

صحت عامہ کی ایک خاص اشاعت

جس میں

حیدرآباد کے تمام رضاکار تنظیموں اور خدمتگزار پر دلچسپ معلومات جمع کئے گئے ہیں قیمت عاں۔

۱۔ ایک رضاکار کا بیان

۲۔ ایک ضروری فرض اداریہ

۳۔ خدمت خلق کا راستہ آنریبل صدر المہام بہادر فینانس کا نوجوانوں سے خطاب

۴۔ پرچم آصفی مولوی محمد عبدالرحمن صاحب مدیر وقت

۵۔ نوجوانوں کا نصب العین مولوی خلیق احمد صاحب نعمانی

۶۔ خدمت سے غفلت پیدل چلنا۔ ہماری جسمانی تربیت

۷۔ ورزش جسمانی ڈاکٹر اشرف الحق مرحوم

۸۔ اتحاد المسلمین کا رضاکارانہ نظام مولوی محمد یامین زبیری صاحب بی اے ال ال بی معتمد ملکی مجلس

۹۔ خواتین حیدرآباد کی جنگی رضاکارانہ خدمات

۱۰۔ انجمن امداد طبی خواتین و اطفال کی سرگرمیاں

۱۱۔ نظام تیمارداری کی تحریک دبانی

۱۲۔ حیدرآباد نرسنگ سرویس۔ امداد نظام تیمارداری

۱۳۔ تیمارداری کی اہمیت محترمہ بیگم مہدی نواز جنگ

۱۴۔ فلاح زچہ و بچہ کا ملکی نظام محکمہ صحت عامہ سرکار عالی

۱۵۔ حیدرآباد اسٹیٹ امبولنس بورڈ — اور انجمن صلیب احمر

۱۶۔ یتیم خانہ انیس الغربا و خادم المسلمین

۱۷۔ انجمن انداد وق مجلس صحت عامہ اسکوٹنگ

۱۸۔ حیدرآباد گرل گائیڈز۔ بلدیہ حیدرآباد

۱۹۔ صحت جسمانی کی اہمیت مولوی عبدالرحمن خاں صاحب سابق صدر جامعہ عثمانیہ

۲۰۔ انسانی زندگی پر عادات و معمولات کے اثرات (رضاکار اپنا اپنا جائزہ لیں)

ٹائیٹل پر قائد ملت کا رضاکار فوٹو اور پرچم کو چہار رنگی پیش کیا گیا ہے۔

سالانہ چندہ اندرون ملک للعہ اور بیرون ملک عہ) اور اگر کے رضاکار نمبر مفت حاصل کیا جاسکتا ہے۔ نمونے کے پرچہ کے لئے ۳ کے ٹکٹ

مرزا محمود الحسن
مہتمم صحت عامہ حیدرآباد دکن

مشیر الاطباء کے شباب کا دور

۱۹۲۹ء میں تھا جب کہ حضرت شفاء الملک حکیم محمد حسن صاحب قریشی اس کو مرتب کیا کرتے تھے اس کے مضمون نگاروں میں فاضل موصوف کے علاوہ حکیم فرید احمد عباسی صاحب، ڈاکٹر محمد عثمان خاں صاحب، حکیم محمد یوسف صاحب، حکیم عظیم اللہ صاحب، حکیم ظفر یاب علی صاحب مرحوم، پنڈت ٹھاکر دت امرت دھارا شامل تھے ادارہ مشیر الاطباء لاہور کو خوش قسمتی سے اس دور کی بعض جلدیں دستیاب ہوئی ہیں ایک جلد ہفتم بھی ہے جس میں ایک خاص نمبر مسیح الملک بھی ہے جس میں حکیم اجمل خاں مرحوم کے حالات زندگی، تجربات، ارشادات اور رموز تشخیص و نکات معالجہ کو بیان کیا گیا ہے عمدہ سفید کاغذ پر یہ رسالے طبع کئے گئے ہیں سات سو صفحات کا یہ خزانہ صرف دو روپیہ میں دیا جارہا ہے چونکہ دفتر میں صرف چند جلدیں باقی ہیں اس لئے جلد آرڈر دیجئے ورنہ آپ کو محروم رہنا پڑے گا۔

ناظم مشیر الاطباء لاہور

یونانی طبی بورڈ

جہاں روزانہ صبح و شام

پروفیسر حکیم محمد ہبتہ اللہ صاحب اور حکیم شیخ عبد علی صاحب اورنگ آبادی

سے طبی مشورہ کیا جاسکتا ہے۔ جمعہ اور دوشنبہ کو معاینہ و تشخیص کے لئے ۵ بجے شام سے بورڈ کے اجلاس منعقد ہوتے اور حیدرآباد کے مشہور ماہر اطباء تشخیص و تجویز فرماتے ہیں

مہتمم یونانی طبی بورڈ افضل گنج حیدرآباد دکن

معقول علاج اور فوری طبی بورڈ

کی ضرورت اور مفرح و مقوی دوائیں مطلوب ہوں تو آپ

مخزن الشفاء

نظام شاہی روڈ روبرو مسجد فصیح جنگ بلدہ حیدرآباد دکن میں رجوع ہوجائیے

جہاں حیدرآباد کے ایک نوجوان ماہر اور تجربہ کار طبیب

حکیم حافظ سید عبدالعزیز صاحب مستقل مطب فرماتے ہیں

سنٹرل ٹی ایجنسی حیدرآباد

عابد روڈ دہانہ گنگو محل مبارک کے سامنے بلدہ حیدرآباد میں مرکزی اور تجارتی مقام پر قائم کی گئی ہے جہاں بہترین چائے اور ہر قسم کے سگریٹ فروخت ہوتے ہیں

(مطبوعہ اعظم اسٹیم پریس متصل مقام اشاعت ترپ بازار حیدرآباد دکن)

کیا آپ جانتے ہیں

نیم موت کیا ہے؟

رات جب تھکے ماندے ہم راحت آتی ہے تو سکون پاتے ہیں — عجیب و غریب سکون — ساری کلفتیں، ساری تکلیفیں تھوڑی دیر کے لئے ختم ہو جاتی ہیں۔ نہ قہقہے ہوتے ہیں، نہ آہیں، نہ آنسو نہ مسکراہٹیں!! نیند آتی ہے تو ہم کہاں چلے جاتے ہیں؟ یہ نیم موت کیا ہے؟ بظاہر تو ہم اپنے بستر پر پڑے ہوتے ہیں بظاہر خاموش اور بے حس لیکن یہ غیر حساسیت مکمل نہیں ہوتی۔ دھماکہ، چیخ، تیز روشنی سب متاثر کر دینے کے لئے کافی ہیں، ہم سوتے ہیں لیکن ہمارا دماغ نہیں سوتا، وہ برابر کام کرتا رہتا ہے اور ہم تخیل کی دنیا میں جا نکلتے ہیں، جیتے ہیں، ہنستے ہیں، کبھی روتے ہیں — خوابوں کی دنیا کبھی کتنی ڈراؤنی ہوتی ہے کبھی کتنی سہانی، کتنی پیاری!!

پچھلے چند برسوں میں نیند پر بہت تحقیق ہوئی ہے، نیند دراصل انسان کی ضرورت ہے ... سوتے نہیں ہیں تو ... سوتے ہیں اور ... تھوڑی دیر کے لئے ... معلومات کی بنیاد ... کی صلاحیت، سوچنے کی صلاحیت، دیکھنے کی صلاحیت ... بہت سی صلاحیتیں ... معطل کر دی جاتی ہیں۔ تنفس البتہ چلتا رہتا ہے، دل حرکت کرتا رہتا ہے لیکن یہ تنفس آہستہ آہستہ ... دل کی رفتار بھی سست پڑ جاتی ہے، سانس کی آمد و رفت جاری رہتی ہے لیکن آکسیجن کا اسراف اور کاربونک ترشہ کا اخراج کم ہو جاتا ہے، یعنی سانس دھیرے دھیرے چلتی ہے، جسم کے اندرونی کیمیائی تغیرات جاتے وجود نہیں رہتے اور نتیجتاً جسم کا درجہ حرارت بھی کم ہو جاتا ہے۔

نیند کے دوران میں دماغ سست پڑ جاتا ہے، خون کا دباؤ گھٹ جاتا ہے، یہی اس کے عارضی تعطل کی وجہ ہے، لیکن یہ تعطل معین وقفے سے کیوں پیدا ہوتا ہے؟ روزانہ سر شام ہماری آنکھوں میں خمار کیوں کھیلنے لگتا ہے؟ ہمارا جسم ایک بڑا کیمیائی تجربہ خانہ ہے، ہر لمحہ اور ہر لحظہ اس میں تعاملات ہوتے رہتے ہیں، تبدیلیاں ہوتی رہتی ہیں، مادے بنتے اور بگڑتے ہیں، یہ حاصلات بعض مفید ہوتے ہیں بعض مضر۔ مضر حاصلات عمل کی رفتار کم کرتے جاتے ہیں حتیٰ کہ ایک نوبت پر مزید عمل ہمارے بس کا باقی نہیں رہتا، ہم عالم غنودگی میں جھومنے لگتے ہیں، جس طرح استعمال سے پہیے گھسنے لگتے ہیں اسی طرح اس سے بچانے کے لئے بھی کچھ وقت درکار ہوتا ہے — یہی وقت نیند کا وقفہ ہے۔

ہمارے جسم کا ہر خلیہ آکسیجن کا گودام گھر ہے، آکسیجن ہماری پہنچ میں ہے، ... غرض زندگی کے ہر عمل میں یہ محفوظ شدہ آکسیجن کام آتی ہے، ہم ہر سانس کے ساتھ اپنے جسم میں اس اہم جز کا اضافہ کرتے ہیں لیکن بہ نسبت اس اضافہ کے خرچ زیادہ ہوتا ہے، نتیجہ خسارہ پڑتا ہے اور یہی تھوڑی دیر کے لئے نا قابل برداشت ہو جاتا ہے۔ اب ہم تیز زیادہ اور خرچ کم کرنے لگتے ہیں، اس طرح کچھ محفوظ ذخیرہ ہو جاتا ہے، یہ دوبارہ قابل عبور ... نیند ہے!!

نیند ایک فطرت ہے اس کا جواب ... قدرت نے ... کر رات کاٹ دی جاتی ہے کروٹیں بدل بدل کر صبح کرنے والا جانتا ہے۔ آرام ہم یہی — اسے ہر ایک جانتا ہے!!

نیند تو قسم کی ہوتی ہے، ایک سستی کا نتیجہ دوسری اختیاری نیند جو کہ ... زیادہ خطرناک ہے، وہ یہ جب کہ ہم سوتے سوتے چلتے ہیں اور سوتے سوتے کام کرتے ہیں، اس قسم کی نیند کے دوران میں ہمارا دماغ اور ہمارے بعض اعضاء عام نظام سے بغاوت کر جاتے ہیں، ایک غنودگی کا عالم سا طاری رہتا ہے لیکن عضلات کا مناسب سکون نصیب نہیں ہوتا۔

نیند کی مدت اور وقفہ انفرادی حالات کے ساتھ ساتھ بدلتا رہتا ہے، اس سے متعلق کوئی عام حکم لگانا آسان نہیں ہے، البتہ اس قدر یقین کے ساتھ کہا جا سکتا ہے کہ نوجوانوں کے مقابلہ میں عمر رسیدوں کو زیادہ آرام اور زیادہ نیند کی ضرورت ہوتی ہے، اگر پوری نیند نہ ملے تو اس سے دماغ کی صحت اور قوت پر برا اثر پڑتا ہے، نظام عصبی کو بھی نقصان پہنچ جاتا ہے، البتہ زیادہ سونے سے بھی صحت متاثر ہو جاتی ہے، نیند کے ابتدائی دو تین گھنٹے سب سے زیادہ صحیح ہوتے ہیں، انفرادی عادات کا نیند پر بڑا گہرا اثر پڑتا ہے، کوئی نیند میں اول وقت ہی بے خبر ہو جاتا ہے اور کوئی دیر تک ... کبھی پہلو بدلتا رہتا ہے ... ٹھنڈا عذاب ہوتا ہے اور کوئی دن میں سو جاتا ہے کم عمر طالب علموں کو آٹھ دس گھنٹے آرام کرنا چاہئے البتہ پختہ عمر انسان صرف چھ تا آٹھ گھنٹے آرام سے لیں تو کافی ہے۔

انسان کی طرح ہر جاندار سوتا ہے، لیکن مچھلیوں کا سونا ایک عرصہ تک مشتبہ تھا، تجربہ ... معلوم ہوا ... اب ماہرین متفق ہیں کہ گہرے پانی کی مچھلی بھی سوتی اور آرام کرتی ہے، مشاہدہ کیا گیا ہے کہ مچھلیاں پانی کی نچلی سطح پر رات کے وقت سستانے کے لئے ٹھہر جاتی ہیں، اس حالت میں بیرونی اثرات انہیں کو ... ہو کر آسانی کے ساتھ متاثر نہیں کر سکتے ہیں۔

چھوٹے چھوٹے جانداروں میں نیند ان کی ... سے قدرے مختلف ہوتی ہے، مثلاً حشرات الارض ... کے ساتھ ساتھ ان کی ... بھی ... ہے، ان کے ... سوچنے کی صلاحیت ہوتی ہے، نہ دیکھنے کی ... صرف اندرونی کیمیائی تعاملات جاری رہتے ہیں ... ان کی زندگی ... لیکن یہ تمام ... کے محتاج ہوتے ہیں۔ اور تھوڑی دیر کے لئے ان پر بھی نیند کا غلبہ چھا جاتا ہے، کیمیائی تعاملات کی ... ان میں ... دن میں ... کی کارروائی ... اور رات ... آرام ... کے بعد ... سے ... ان کی نیند ہے۔

بعض ایسے بھی جاندار ہیں جو دن بھر پڑے سے خراٹے لیتے ہیں اور رات کے اندھیرے میں چوروں اور ڈاکوؤں کی طرح بے خبروں پر حملہ کر کے اپنا زندگی کا سرمایہ مہیا کرتے ہیں — یہ چور اور ڈاکو کہاں نہیں ہوتے!! (رحیم)

صحت کے لوازم

کھلی ہوا، سورج کی روشنی، مناسب ورزش، لباس کی صفائی، کافی نیند، صاف، زود ہضم خوراک، تازہ پھل، صاف ستھرے مقامات کی رہائش، خوشی اور قلبی اطمینان صحت کے لئے ضروری لوازمات ہیں اور حفظ صحت کی پابندیوں سے انسان عمر طبعی کو پہنچتا ہے۔

غذائی تدابیر اور اسکی احتیاط - طبِ قدیم کے جواہر پارے

مطب اور مستشفیات میں روزانہ ایسے مریضوں کا ہجوم نظر آتا ہے جو صرف "غذا" کی بے اعتدالیوں سے گلشنِ صحت کو خزاں رسیدہ بنا کر طرح طرح کی پریشانیوں کا شکار ہوتے رہتے ہیں ایسی حالت میں ضروری معلوم ہوتا ہے کہ آج کی صحبت میں غذا سے متعلق اطبائے قدیم کے بتائے ہوئے انمول جواہر جواہر پاروں سے ناظرین کرام کو روشناس کراؤں اور ساتھ ہی ساتھ اپنے ان دوستوں کی خدمت میں سرمۂ بصیرت بھی پیش کرنے کا شرف حاصل کروں جو دانستہ یا نادانستہ طور پر یہ کہکر اپنے فریضہ سے سبکدوش ہو جایا کرتے ہیں کہ طبِ قدیم میں مرض کا سبب "اخلاط" کی کمی بیشی پر موقوف ہے - یہ انمول جواہر پاروں کا تصدیق نتیجہ ہے جو صرف تجربہ اور مشاہدہ کی سنگلاخ چٹان پر استوار ہوا ہے یہاں تخمین وظن اور دلائل و قیاس کی ذرہ برابر بھی گنجائش نہیں -

ذیل میں طبِ قدیم کے وہ حقائق و بصائر درج کئے جا رہے ہیں جو ایک طرف تدابیر و احتیاط غذا کے سرمایہ دار ہیں تو دوسری طرف دوستوں کے شکوک و شبہات کے ازالہ کا باعث اور ذریعہ -

غذائی تدابیر

(۱) اشتہائے صادق کے بغیر کھانا نہ کھائیں اور نہ زیادتی اشتہاء کی حالت میں بھوکے رہیں (۲) غذا کھانے پر دوبارہ نہ کھائیں (۳) بے مزہ غذائیں اشتہاء کو کم اور سستی و کاہلی پیدا کرتی ہیں (۴) ترشی غذا کا استعمال بڑھاپے کی مدت کو قریب تر کر دیتا ہے خشکی کا موجب اور اعصاب کو نقصان پہونچاتا ہے (۵) شیریں اشیاء تسخین (گرمی) پیدا کرتی اور ضعف اشتہاء کا سبب بنتی ہے (۶) نمکین غذائیں لاغری اور خشکی بدن کا باعث ہوتی ہیں۔

اس لئے غذا میں تمام قسم غذائیں معتدل طریقہ سے استعمال کی جائیں -

غذائی احتیاط

(۱) پرندوں کے گوشت کے ساتھ دہی کے استعمال سے فالج کا خدشہ ہے (۲) کھچڑی کے ساتھ کھیر اور شہد کے ساتھ کھانے سے فالج کا اندیشہ ہے (۳) مولی، دہی اور پنیر ایک ساتھ کھانے سے قولنج جیسا مہلک مرض ہو جاتا ہے -

(۴) دودھ کے ہمراہ ترشی کھانے سے وجع المعدہ اور احتراق الدم شروع ہو جاتا ہے (۵) مچھلی کے ساتھ دودھ پینا یا شہد کھانا برص، جذام اور قولنج پیدا کرتا ہے (۶) چاولوں کے ساتھ سرکہ کا استعمال وجع المعدہ کا باعث ہے (۷) گوشت کے شہد کھانے سے وجع المعدہ ہو جاتا ہے -

(۸) کبوتر کے بچہ کے ساتھ پیاز لہسن اور خردل کے استعمال سے وجع المعدہ ہو جاتا ہے (۹) بھنے ہوئے نمکین گوشت کے ساتھ سرکہ کھانا قولنج کا سبب ہوتا ہے (۱۰) لہسن شہد اور خربزہ ایک ساتھ کھانے سے وجع المعدہ اور احتباس خون کا خدشہ ہے -

(۱۱) خربزہ اور دہی کا یکجا استعمال وجع المعدہ پیدا کرتا ہے (۱۲) کیلے کے ساتھ لسی کے استعمال سے وجع المعدہ، ہیضہ اور گرم غذا کے ساتھ دہی کھانا وجع المعدہ پیدا کرتا ہے -

(۱۳) بکری کا گوشت کبوتر کے گوشت کے ساتھ کھانا قولنج اور گوشت چکور کے ساتھ پنیر کا کھانا وجع المعدہ پیدا کرتا ہے اسی طرح مرغ کے گوشت کے ساتھ مولی کا استعمال مضر ہے -

(۱۴) دودھ کے بعد فی الفور پانی پینے سے کھانسی پیدا ہو جاتی ہے (۱۵) شراب اور دودھ معدہ میں جمع ہونے سے نقرس پیدا ہونے کا خوف ہے (۱۶) دودھ اور چاول کے بعد ستو کھانا قولنج کا باعث ہوتا ہے نہ انگور اور سری کا یکجا استعمال ناجائز ہے (۱۷) لسی، پیاز اور فندق و بادام کا ایک ساتھ کھانا منع ہے -

(مسیح الملک)

طاعون!

(ڈاکٹر نواب [illegible] یار جنگ بہادر)

سبب:- اس مرض کا باعث ایک قسم کے جراثیم ہوتے ہیں۔ کیٹاساٹو نامی ایک جاپانی طبیب نے اس کو دریافت کیا۔

دوران:- یوں تو چند واردات سال کے کسی زمانہ میں ہو جاتی ہیں مگر وبائی مرض کو وہ صرف معتدل گرم موسم ہی میں ہوا کرتا ہے اور اس کی وجہ غالباً یہ ہے کہ شدید گرمی اور سخت سردی جراثیم کے لئے مضر ہے مگر شدید گرمی میں نہ ہونے کی اصلی وجہ یہ ہے کہ لوگ گرمی کی وجہ سے مکانوں کے اندر نہیں بلکہ زیادہ تر باہر رہتے سہتے ہیں اور طاعون مکانوں کا مرض ہے۔ [illegible] طاعون سے پہلے صرف چوہے مرتے ہیں۔ ایک ہفتہ یا چند روز کے بعد آدمیوں پر بھی اثر ہونا شروع ہوتا ہے گو ایک ہی مقام میں اگر طاعون پھیلا رہے جیسے اس مرض کے کئی ذریعے ہو سکتے ہیں۔ مگر دور دراز مقامات میں اس کا انتشار عموماً مسافروں کے ذریعے ہوتا ہے جن کے بدن یا کپڑے اور سامان میں پسو موجود ہوں۔

طاعون کے اقسام اور ان مختلف ذرائع کا ذکر جن سے جراثیم بدن میں داخل ہوتے ہیں

(۱) مریض کے بدن میں جو جراثیم موجود ہوں وہ تندرست آدمی کے بدن کو چھو جانے سے منتقل ہو سکتے ہیں۔ مثلاً کسی کی جلد پر خراش آ جائے اور یہ زخم اس قدر خفیف ہو کہ دکھائی بھی نہ دے تو بھی اس راستے سے جراثیم بدن میں داخل ہو سکتے ہیں۔ چوہے اور پسو کا ذریعہ ضروری نہیں۔

(۲) پسو کے کاٹنے سے بدن میں ذرا سا شگاف ہو جاتا ہے اگر یہ پسو کسی طاعون زدہ چوہے یا طاعون کے بیمار کے جسم کا نکلا ہوا ہو تو تندرست شخص بیمار ہو جائے گا۔ اس وبا کے پھیلنے کا سب سے زیادہ عام یہی ذریعہ ہے۔ اوپر جو دو صورتیں بیان کی گئی ہیں ان میں سے ایک کے ذریعے بھی جراثیم خون میں داخل ہو جائیں تو وہاں وہ زہریلا مادہ پیدا کرتے ہیں۔ انسان کے بدن میں جو غدود ہیں وہ ان کو خون میں منتشر نہیں ہونے دیتے بلکہ اس پر قابض ہونے کی کوشش کرتے ہیں جس کی وجہ سے یہ غدود بڑھ جاتے ہیں۔ اگر پسو ہاتھ یا پیر پر کاٹے تو چڈھے یا بغلوں کے غدود بڑھ جاتے ہیں اور اگر وہ سر یا چہرہ پر کاٹے تو گردن کے غدود سوج جاتے ہیں۔ سب سے زیادہ عام قسم طاعون کی یہی ہے۔ غدود جو پہلے [illegible] یا کر سخت ہو جاتے ہیں گلٹی کے مانند دکھائی دینے لگتے ہیں عوام الناس کی اصطلاح میں اس کو گلٹی دار طاعون کہنا چاہیے۔

فی صدی نوے واردات ایسی جو طاعون سے واقع ہوتی ہیں وہ اسی قسم کی ہوتی ہیں۔ خدانخواستہ اگر ان جراثیم کی تعداد جو بدن میں داخل ہو چکے ہوں اس قدر زیادہ ہو کہ بیمار کے غدود ان کے زہریلے مادہ کو خون میں پھیلنے سے نہ روک سکیں تو مریض کے جسم کا تمام لہو اس زہر سے متاثر ہو جاتا ہے۔ اس قسم کا طاعون سب سے زیادہ خطرناک ہوتا ہے۔ اس حالت میں خون اس قدر غلیظ اور زہریلا ہو جاتا ہے کہ غدود کے پھولنے یا گلٹی نکلنے سے پہلے ہی بیمار ہلاک ہو جاتا ہے۔ اس قسم کے طاعون کو ہم سمی طاعون کہیں گے۔

(۳) طاعون زدہ مریض کے بدن سے جو کچھ اخراج ہو خصوصاً اس کے پھوڑے سے نکلی ہوئی پیپ خطرناک ہے کیونکہ یہ زمین پر سوکھ جاتی ہے اور اس کے خشک ذرے گرد کے ساتھ مل جاتے ہیں سانس لیتے وقت یہ تندرست آدمی کے پھیپھڑوں تک پہونچ جائیں تو طاعون کے جراثیم پھیپھڑوں میں ورم پیدا کرتے ہیں یعنی نمونیا ہو جاتا ہے اس کو ہم طاعونی نمونیا کہیں گے۔ یہ بھی نہایت خطرناک قسم کا طاعون ہے مگر خوش قسمتی سے دوسرے اقسام کے بہ نسبت بہت کم پایا جاتا ہے۔

اوپر جو اقسام بیان ہوئے ہیں ان کے علاوہ ایک خفیف قسم کا طاعون ہے جو اکثر ہلاک نہیں ہوتا اس کو ہلکا طاعون کہنا چاہیے۔ اس کا وجود وبا کی ابتدائی حالت میں رہتا ہے یا جب کہ بیماری کی شدت قریب الختم ہوتی ہے۔

جراثیم خون تک کیونکر پہنچتے ہیں

پسو کے کاٹنے سے انسان کی جلد میں کچھ شگاف ہو جاتا ہے اور جراثیم اسی پسو کے بدولت [illegible] اس شگاف کے ذریعے انسان کے جسم میں منتقل ہو جاتے ہیں۔ پسو کے کاٹنے پر انسان اپنے بدن کو کھجانے لگتا ہے اور یوں اس تکلیف کو دور کرتا ہے۔ کھجانے میں خود یا ناخن لگ جاتے ہیں اور جلد پر خفیف سا زخم پڑ جاتا ہے جب تک کہ کھجلی [illegible] میں نہیں ملتا مگر اس حرکت سے [illegible] کے ذریعے خون میں اور اچھی طرح وارد ہو جاتے ہیں۔

علامات:- مریض نہایت فکر [illegible] ہوتا ہے۔ بخار زیادہ ہوتا ہے۔ عموماً [illegible] گلٹیاں نکل آتی ہیں روز بروز ضعف بڑھتا جاتا ہے اور اکثر مریض جلد مر جاتے ہیں [illegible]۔ اگر طاعونی نمونیا ہو تو علاوہ ان علامات کے کھانسی بھی ہوتی ہے اور بلغم کے ساتھ خون بھی نظر آتا ہے۔

ان حالات کا بیان جن میں طاعون پھیلتا ہے

(۱) آبادی گنجان ہو اور مکانات اور ان کے گرد و نواح میں صفائی کا انتظام نادرست ہو [illegible] بدن کی حالت کثیف ہو اور تندرستی خراب ہو۔ (۲) گھر غلیظ ہو اور اصول صفائی جو ضروری ہیں ان کی پابندی نہ ہوتی ہو (۳) ہوا کی آمد و رفت [illegible] مکان میں ناکافی ہو۔ (۴) روشنی کی کمی [illegible] کا دور نہ ہونا [illegible] اور ان حالات کا وجود [illegible] زندگی کے لئے مفید ہے۔

طاعون کے انسداد کیلئے کیا تدابیر اختیار کرنی چاہئیں

(۱) مکانات میں ایک چوہا بھی [illegible] رہے جتنے ملیں سب کو ہلاک کرنا چاہیے اس کا بھی لحاظ رہے کہ ان کے چھپے رہنے کی کوئی جگہ باقی نہ رہے۔ (۲) اگر کوئی چوہا مردہ مل جائے تو اس کا امتحان کروا لینا چاہیے۔ اس کو فوراً ایسے عہدہ دار کے پاس بھجوانا چاہیے کہ جس کا تعلق محکمہ حفظان صحت سے ہو وہ اس امر کو دریافت کرے گا کہ آیا یہ چوہا طاعون زدہ تھا یا نہیں چونکہ اس بات کا احتمال رہتا ہے کہ پسو ڈر کر ہاتھ پر کاٹ کھائیں گے اس لئے چوہے کو انگلی سے بھی نہ چھونا چاہیے۔ بلکہ اٹھاتے وقت دستانہ استعمال کرنا چاہیے۔ اگر کوئی عہدہ دار محکمہ حفظان صحت کا موقع پر موجود ہو اور وہ [illegible]

خاص

’’دنیا کو متعدی امراض سے نجات دلانے کیلئے متحدہ جدوجہد کی ضرورت ہے‘‘

انسدادی طب کا مستقبل۔ متعدی بیماریوں کی روک تھام

’’دنیا میں انسدادی طب‘‘ پر پروفیسر جے ایم میکنٹوش کے اس مضمون کا خلاصہ درج کیا جا رہا ہے جو پروفیسر موصوف نے ’’صحت میں سائنس کا مقام‘‘ پر برٹش ایسوسی ایشن کی کانفرنس میں پڑھا تھا جو ۳۰؍ جنوری سنہ ۱۹۴۵ء کو لندن میں منعقد ہوئی تھی۔ یہ مضمون ’’صحت عامہ‘‘ کے لئے خاص طور پر روانہ کیا گیا ہے جس کے لئے ادارہ صحت عامہ گورنمنٹ آف انڈیا کے بیورو آف پبلک انفارمیشن (لاہور) کا ممنون ہے۔

انسدادی طب کو دو حصوں میں تقسیم کیا جا سکتا ہے (۱) ’’ماحولیاتی‘‘ جس میں صحت و صفائی کا علم، سکونت، شہری آبادی اور اسی قسم کے دیگر موضوعات شامل ہیں اور (۲) ’’شخصی‘‘ جس کے ساتھ خاندانی اور مجلسی پس منظر بھی ہوتا ہے۔

اچھی زندگی کا سرچشمہ

صحت و صفائی کے علم نے انیسویں صدی کے آخری نصف حصہ میں بہت ترقی کی اور بعض ترقی یافتہ علاقوں نے اچھے پانی کی بہ افراط فراہمی تیز نالیوں کے بہتر انتظام کی وجہ سے بہت سے فائدے اٹھائے لیکن ان بہتریوں کی حیثیت ابتدائی کوششوں سے زیادہ نہ تھی۔ صحت و صفائی کے علم کا اولین فائدہ یہ ہوتا ہے کہ طاقت پیدا ہونے کے علاوہ تمام لوگوں کی زندگی خوشگوار ہو جاتی ہے صحت اور اچھی زندگی کا سرچشمہ پانی ہے لیکن اس وقت بھی بڑے بڑے شہروں میں اچھا پانی نہیں ملتا حالانکہ معمولی سی کوشش سے عمدہ پانی کثیر مقدار میں مہیا ہو سکتا ہے۔

صحت و صفائی کا پہلا فرض

گویائی کی دوسری خوبیوں کے مقابلے میں اس کا زبردست قوت سے کام لیا جا سکتا ہے پھر بھی گھروں اور کارخانوں کے لئے سستی برقی مہیا کرنے میں ابھی ہم بہت پیچھے ہیں اسی طرح ہم کوئلہ کا استعمال بھی غلط کرتے ہیں کیونکہ بے شمار چمنیاں اپنے دھوئیں کی غلاظت سے فضا کو خراب کرتی رہتی ہیں۔ صحت و صفائی کے علم کا پہلا فرض یہ ہے کہ امور صحت میں فنی معلومات سے کام لیا جائے اور دھوئیں کا انسداد تو اس کا پہلا کام ہونا چاہیے۔

انسدادی طب کا شخصی پہلو

دوسری طرف جہاں تک شخصی پہلو کا تعلق ہے انسدادی طب کے امکانات بہت روشن ہیں۔ علم جراثیم اور بائیوکیمسٹری کی شاندار دریافتوں کا اثر ابھی تک بہت محدود ہے اور انسداد امراض کے لئے ان کو پوری طرح استعمال میں لانے کی ضرورت ہے۔ متعدی بیماریوں سے محفوظ رکھنے والی بائیولوجیکل اشیاء کو جسم انسانی میں داخل کرنے کے لئے ہمارا طریقہ بہت بھدا ہے۔ ہمیں تمام کوششیں اس بات کے مطالعہ میں صرف کرنے کی ضرورت ہے کہ اعضائے تنفس کس حد تک انسدادی ادویہ کو برداشت کر سکتے ہیں۔ حیرت ہوتی ہے کہ ڈاکٹر صاحبان انفلوئنزا جیسی بیماریوں کی چھوت سے کس طرح محفوظ رہتے ہیں کیونکہ اس میں مستقل بچاؤ کا سوال ہی نہیں۔ اس کی سادہ توضیح یہ ہے کہ مریضوں کے معائنہ کے لئے اپنی روزانہ گشتوں کے دوران میں اس مرض کے جراثیم رفتہ رفتہ اعضائے تنفس کے ذریعہ ان کے جسم میں داخل ہوتے رہتے ہیں جو اس بیماری کے اثر سے انہیں محفوظ رکھتے ہیں۔

انسدادی طب کا پہلا قدم

انسدادی طب کی جستجو کے سلسلہ میں جو جدوجہد کی جا رہی ہے اس کے متعلق یہ عجیب بات ہے کہ اب تک ہم مرنے والوں ہی کی تعداد گننے میں لگے رہے ہیں حالانکہ زخمیوں کا شمار کرنے میں زیادہ کوشش صرف کرنے کی ضرورت ہے۔ سائنس ہماری مدد اس وقت تک نہیں کر سکتی جب تک اسے تمام اشیاء — یعنی تعداد اور اسباب — مہیا نہ ہوں۔ اپنے کام کی وسعت معلوم کرنا انسدادی طب کا پہلا قدم ہے۔ پچھلے چند سالوں سے اسکاٹ لینڈ کا محکمہ صحت صنعتی کارکنوں کے جسمانی انحطاط کے اسباب کا تجزیہ کرنے کی بھرپور کوشش کر رہا ہے جہاں تک انسدادی طب کا تعلق ہے سائنس سے نہ صرف انسانی جسم کو مجموعی طور پر سمجھنے میں بلکہ مقامی کارروائیوں کو موثر بنانے میں مدد مل سکتی ہے۔

سائنس کی بنیاد؟

مقامی کارروائی کے سلسلہ میں تپ دق کا مسئلہ ایک سامنے کی مثال ہے اس ایک خاص بیماری کے لئے ایک وسیع سماجی پس منظر سامنے رہنے کی ضرورت ہے اتنا ہی کافی نہیں کہ سائنس کارکنوں کی ایک جماعت چھوت پھیلانے والے وسیلہ کا مطالعہ کرے بلکہ ایک جماعت جلد از جلد بیماری کا سراغ لگا کر اس کے علاج سے بہرہ ور ہو اور تیسری جماعت سکونتی اور صنعتی حالات وغیرہ سے متعلقہ مسائل کو حل کرنے میں مصروف رہے۔ اصل میں سائنس کی بنیاد پر ایک متحدہ کوشش کی ضرورت ہے۔

اتحاد مقصد کا اصول

ایک مشہور ناقد الڈس ہکسلے ٹھیک فرماتے ہیں کہ ’’وہی فنی مہارت جس سے کام لیکر انسان ترقی کی راہ پر گامزن ہوتا ہے اپنے استعمال میں حد سے زیادہ مخصوص نوعیت اختیار کر لینے کی وجہ سے اتحاد کی بجائے افتراق پیدا کرنے کا موجب بن جاتی ہے اور اس فنی مہارت کا سارا مقصد تقریباً فوت ہو جاتا ہے۔ وسائل کو اس وقت تک متحدہ طور پر ایک مشترکہ مقصد کے تحت ترقی نہیں دی جا سکتی جب تک ہر ماہر فن اپنی مہارت کو اس مشترکہ مقصد کے تابع نہ کر دے اور اپنے دائرہ عمل اور اس کے مسائل کو بحیثیت مجموعی نہ دیکھے‘‘۔ چنانچہ برقی قوت، سیلاب کا روک تھام، زمین کا تحفظ، ملیریا کا انسداد اور عام فلاح و بہبود سے متعلقہ مسائل کا ایک دوسرے کے ساتھ گہرا تعلق ہے چنانچہ جس کسی مسئلہ کے بارے میں جو فیصلہ بھی کیا جائے وہ ایسا ہو جو مشترکہ مقصد — یعنی لوگوں کی صحت اور خوشحالی — کے پیش نظر بہترین نتائج کا حامل ہو۔ سائنس کو اسی جذبہ کے ساتھ ہمارے ملک میں صحت عامہ کے مسئلہ کو حل کرنا چاہیے۔

بقیہ صـ پر

مزاحیہ

(مرسلہ تقدس حسین)

چائے

(جناب شوکت تھانوی)

یہاں ان بدمذاقوں کا ذکر نہیں ہے جو چائے سے
جس طرح بیٹھ یا بارش سے باہم بھید نہ سے ۔ اور
نہ ان سو سمجھی انسانوں سے بحث ہے جو چائے کے ذریعہ
ہی تو خیر چٹیا اور کوٹ سمجھ کر چائے پی لیتے ہیں لیکن
گرمی شروع ہوتے ہی چار ایسے چھوڑتے دیا گیا کبھی یہ
ہی ہے حالانکہ تمام ہندوستان کے ہوٹلوں سے لیکر
اسٹیشنوں تک جا بجا یہ عبارت لکھی ہوئی ہے کہ
"گرم چائے گرمیوں میں ٹھنڈک پہنچاتی ہے"
لیکن سچ پوچھئے تو یہ لوگ چائے کو چائے سمجھ کر پیتے ہی
نہیں ورنہ چائے ایک مرتبہ پینے کے بعد کوئی چھوڑ سکے؟
تو یہ پیتے ہیں
... میں سے ... کافر گیا
ان کو گویا ... اگر کہتا کھلے ... اگر ... میں
تھوڑا سا دودھ اور تھوڑی سی شکر ملا ... چائے
تو وہ ... زنگی کیا ... زیادہ ...
ایسے "... " ... انداز ... پی
کا تو ... اور ... کبھی ... ہے
... حقیقت میں ...
... ان کو ... چائے کے
شاید اس میں ... کا ... اگر ...
پی لی جائے تو ... خیر ان لوگوں کے
متعلق تو یہ کہا جا سکتا ہے کہ
"چائے بہت توشی نہیں جانتے"
لیکن وہ لوگ ... جو ایک
مرتبہ چائے پی لینے کے بعد پھر اس کو چھوڑ سکے
میں بھی قدر رکھتے ہیں اور ان کی چائے نوشی بھی
برسبیل ہوتی ہے کم از کم ہمارا تو یہ حال ہے کہ ہم کو
پہلی مرتبہ چائے پینا یاد نہیں ہے اور نہ کبھی مرتبہ
چائے کا چھوڑنا یاد آتا ہے بس اتنا یاد ہے کہ ہوش
سنبھالنے کے بعد سے جس طرح سے آپ کو ...
کھانا کھاتے ہوئے ... پانی پیتے ہوئے دیکھتے
چلے آئے ہیں اسی طرح چائے بھی ... ایسا اتفاق
تو ... ہوا ہے کہ کبھی وقت پر کھانا نہ کھایا اور طبیعت
ہلکی رکھنے کے لئے ناغہ کر ڈالا لیکن ایسا کبھی نہیں ہوا ہے
کہ ایک وقت بھی چائے چھوڑی ہو اور نہ یہ کوئی آسان
کام تھا ۔ بار ہا ڈاکٹروں نے بہت سے ناصح مشفق قسم کے
لوگوں نے سمجھایا کہ چائے سے خشکی ہوتی ہے، چائے
سے اختلاج ہوتا ہے چائے سے نیند خراب ہوتی ہے
چائے سے معدہ کمزور ہوتا ہے اور چائے سے یہ ہو
جاتا ہے اور چائے سے وہ ہو جاتا ہے لیکن ہم سے
پوچھئے ... ہم وہ خوار کہ جس طرح ... ان کے وعظ
... کو سمجھاتے کبھی ان ... کا کوئی ...
... پینے پر مجبور رہتے ۔ یہ تو خیر معمولی باتیں تھیں لیکن اگر
ہم ... یقین دلایا جاتا کہ چائے پینے سے طاعون
... ہو جاتا ہے یا چائے پینے سے کالرہ ... ہے یا چائے
پینے سے دق کا تیسرا درجہ فوراً شروع ہو جاتا ہے تو
... ہم چائے ترک کرنے سے تو معذور ہی تھے البتہ ہم
... کیا ... ہے ... نے توبہ شکنی ... چائے پینے
والوں کو ... جو ... وہ ... چائے نوشی
... کا ... اس ... والوں کے
... ہو کر رہ گئے ہیں بلکہ جس طرح آغا حشر صاحب
کا شعر ہے بادہ خواروں کے متعلق فرمایا ہے کہ

گلا سعادت ... چھوڑ دیے ... زندگانی میں
ہزاروں ... گئے ان ... مانی میں

اسی طرح ہم چائے خواروں کے متعلق عرض کریں گے کہ

جو ڈوبے پرچ پیالی میں نکلے زندگانی میں
ہزاروں بہ گئے اس کیتلی کے گرم پانی میں

سچ تو یہ ہے کہ ہم میں اور میخواروں میں سوائے اس
کے اور فرق ہی کیا ہے کہ وہ ایک حرام شراب پیتے ہیں
اور ہم حلال شراب بلکہ ہمارا تو خیال ہے کہ جس شراب کا
نام بادۂ کوثر ہے وہ شاید یہی شراب ہے جس کو ہم سب
چائے کہتے ہیں اگر یہ خیال غلط بھی ہے تو وہ بادۂ کوثر
یقیناً چائے سے ملتی جلتی کوئی چیز ہوگی اور نہ بھی ہو تو
اس سے انکار نہیں کیا جا سکتا کہ چائے ہماری شراب
ہے اور اللہ میاں نے اس کو حرام نہیں کیا ہے ۔ اگر
اس کی یہ وجہ بھی بیان کر سکتے ہیں کہ چونکہ چائے عالم
ہی کی ایجاد ہے اس لئے اس کو حرام نہیں کیا جا سکتا ۔
بہرحال ہم کو اس سے کوئی مطلب نہیں ہم تو ایک ایسی چیز
کو اچھا شراب بنائے ہوئے ہیں جو شراب ہے مگر حرام نہیں
اور اس کو پینے کے بعد بھی ہمارا یہ حال ہے کہ

زندگی ... جب ... زندگی

چائے جو سچ پوچھئے تو ایک ہی ہے لیکن یہ
بات ہے کہ شوقین اچھا ئی پینے والوں نے بھی چائے
کی بھی متعدد قسمیں پیدا کر دی ہیں ۔ ہر قسم کی چائے
کشمیری چائے، دیسی چائے اور انگریزی چائے
وغیرہ ۔ اور انہیں اقسام کی بنا پر چائے کی متعدد
خصوصیات بھی قرار دی گئی ہیں مثلاً چائے کی
خصوصیات میں سے یہ ایک قسم کی خصوصیت ہیں کہ
چائے ... لیکن کشمیری چائے
میں کشمیری صفات ایک ... کے بعد ...
ہو جاتی ہیں ... ہو ...
وغیرہ ۔ اس کو بالائی کے ... سے ...
بنا دیا جاتا ہے وہ چائے کیا ہوتی ہے ایک قسم کا میٹھا
سالن ہوتا ہے جس میں سیکڑوں قسم کے ...
جاتے ہیں اور جوش اس قدر دیا جاتا ہے کہ گویا
... گیا ہو ... کا یہ حال ہوتا ہے
کہ گویا ... کا قوام ڈالا گیا ہے اور ...
سے ... ہو کر ... ہے ... وہ لوگ
چائے کی ہمت رکھتے ہیں ...
... ہو ...
خالص ... اور ... چائے ...
... ہو لیکن ۔ چائے کی حقیقی چائے نوشی کو ...
چائے تو ... کا ...
شعر اس طرح پڑھتے گا ہے

ارے ... اپنے ... تو کر ...
یہ ... چائے بالکل ... معلوم ہوتی ہے

اس کو تو ہم میٹھا سالن عرض کیا ہے لیکن لوگ چائے
کو صحیح سالن بنا کر استعمال کرتے ہیں یعنی نمکین چائے
پیتے ہیں اور اس نمکین چائے کو جس وقت تیار کر کے
پیتے نہیں بلکہ کھاتے ہیں اس وقت بالکل یہ معلوم ہوتا ہے کہ
شوربا ان بیماروں سے کہا ہی جاتا ہے اور وہی وہ
لوگ چائے کو بیماری کا بدل سمجھتے ہیں ورنہ کہاں چائے
کہاں اس میں نمک اور کہاں شوربا ۔ اس کو کھانا ۔ ہم کو
تعجب ہے کہ یہ لوگ چائے میں گوشت ڈال کر باقاعدہ چائے
کا سالن کیوں نہیں پکاتے اور جو ذرا سی کسر رہ گئی ہے
اس کو بھی کیوں نہیں پورا کر دیتے لیکن بغیر گوشت ڈالے
بھی وہ نمکین چائے کم از کم ہماری اور ہماری طرح کے
دوسرے چائے نوشوں کی نظروں میں تو ... ہے اور تمام
دنیا کے متعلق ہم کچھ نہیں عرض کر سکتے ۔ ابھی ایک قسم پیدا کیا

خانگی یا دفاتر سے مراد ہے یا ایسی جگہ کی موجودگی
میں آپ کو یہ معلوم ہو کہ ایسے موسم میں طاعون ہوا
کرتا ہے تو [illegible] پر [illegible] کاغذ یا کوئی ایسی
چیز ڈال کر [illegible] خوب چھڑکنا چاہیے اور بعد کو
اس میں آگ لگا دینا چاہیے۔

(۳) مکان کا تمام سامان جیسے بستر یا قالین [illegible] سب باہر دھوپ میں رکھا [illegible] کمرے [illegible] خوب صاف کرا [illegible] ہو تو [illegible] چھڑکا [illegible] اگر آپ سے یہ سب کچھ نہ ہو سکے تو محکمہ حفظان صحت کے عہدہ داروں کو اطلاع کر دیجئے کہ آپ کے مکان میں ایک چوہا مرا ہوا ملا۔

(۴) اگر اس کا اندیشہ ہو کہ عنقریب طاعون کا دورہ ہونے والا ہے تو اس کے لئے تیاری کر لینی چاہیے [illegible] ایسی جگہ [illegible] انتظام [illegible]

(۵) طاعون کی آمد سے پہلے جہاں تک ہو سکے ڈاکٹر سے [illegible] ٹیکہ لگوا لینا چاہیے۔

(۶) گھر میں [illegible] اگر کسی کو طاعون ہو جائے تو مریض کو دوسرے لوگوں سے الگ رکھنا چاہیے اس کے کھانے کے برتن [illegible] صاف ہوں اور [illegible] مخصوص ڈاکٹر کو بلانا چاہیے اور عام [illegible] اس کا [illegible] پر عمل کرنا چاہیے۔

مریضوں سے توجہ اور محبت کا برتاؤ ہونا چاہیے [illegible] انسانیت کے خلاف اور عین نامردی کی علامت ہے۔ علاوہ اس کے نہایت [illegible] کسی قسم کا خطرہ باقی نہیں رہتا بشرطیکہ جو ہدایات بیان ہو چکی ہیں ان پر عمل کیا جائے۔

علاج: ایک عام مقولہ ہے کہ مرض کی ابتدا [illegible] علاج سے بہتر ہے [illegible] اس [illegible] بہتر [illegible] وقت [illegible]

سے [illegible] کہ مریضوں میں مبتلا ہوں یا کم از کم ہلاک نہ ہوں [illegible] کے بعد کسی خاص [illegible] علاج کی ضرورت نہیں [illegible] البتہ ایک انگریزی دوا [illegible] دی جاتی ہے۔ [illegible] یا چھ گھنٹے کے بعد ۲۰ [illegible] قطرے تک ایک اونس پانی میں ملا کر دینا چاہیے۔ دوا دینے کے لئے بیمار کو سوتے سے ہوشیار نہ کرنا چاہیے چونکہ نقاہت بہت زیادہ ہو جاتی ہے اس لئے کسی قدر تیز کافی یا اگر ڈاکٹر اجازت دے تو تھوڑی برانڈی دینے سے قلب کو سہارا پہنچتا ہے۔

غذا کے لئے دودھ، کھچڑی اور ساگودانہ سب سے بہتر ہے۔ اگر بیمار پانی مانگے تو [illegible]

کامل آرام۔ نہ صرف علالت کی مدت میں بلکہ تندرستی کے بعد ایک ہفتہ تک نہایت ضروری ہے۔

اچھی صحت اور اچھا حافظہ

کسی امر کو یاد رکھنے کے لئے [illegible] کرنا چاہیے کسی کام کو سمجھنے [illegible] اس میں دلچسپی لینا اور توجہ دینا نہایت ضروری ہے۔ [illegible] یقین کر لو کہ تمہارا حافظہ کمزور ہے [illegible] اپنے آپ کو یقین دلاؤ کہ تمہارا حافظہ بہت اچھا ہے یاد رکھو کہ اس یقین کا اچھا اثر پڑتا ہے اس کے علاوہ ایک حقیقت یہ بھی ہے اپنے حافظہ پر اعتماد رکھو۔ فرض کرو کہ تم نے اچھی طرح یاد کیا ہے [illegible] تم کسی چیز کو یاد کرنا چاہتے ہو اس وقت جو چیزیں تمہیں یاد آئیں وہی صحیح ہوتی ہیں عام طور پر [illegible] اسی طرح صحیح یاد آئیں گی۔ یادداشت کا انحصار تلازم خیالات پر ہے اس لئے یاد کرتے وقت ان چیزوں کو [illegible] جو تم یاد کرنا چاہتے ہو جتنا [illegible] ارتباط ہوگا اتنی ہی جلدی وہ یاد آ جائیں گی۔

خیال ایک عادت ہے صحیح طور پر سوچنے کی عادت ڈال لو۔ خیال یا گفتگو میں [illegible] اظہار نہ کرو اس سے نقصان پہنچتا ہے یاد رکھو کہ اچھی صحت اچھے حافظہ کی بنیاد ہے کافی ورزش اور تازہ ہوا اچھے حافظہ کے لوازمات ہیں۔ سب سے آخر یہ کہ روزانہ چند منٹوں میں [illegible]

بقیہ ص ۲ - انسدادی طب کا مستقبل

بحیثیت مجموعی انسدادی طب میں خواہ وہ کسی شخص ہو یا مالی [illegible] اتحاد مقاصد کا اصول پیش نظر رکھنا چاہیے۔

سماجی معالجہ کا نظریہ [illegible] اس زمانہ میں انسداد امراض کے [illegible] صحت کو فروغ دینے کے مسائل [illegible] سے ہمارا تعلق زیادہ گہرا ہے۔ [illegible] سوال [illegible] ہماری [illegible] کس طرح کر سکتی ہے؟ میرے خیال میں اس سوال کا جواب سماجی معالجہ کے نظریہ میں ملتا ہے یعنی انسان کا مطالعہ اس کے ماحول کو پیش نظر رکھ کر کیا جائے دوسرے لفظوں میں فرد کے ساتھ ساتھ اس کے خاندان، اس کے گھر، اس کی خوراک اور اس کے پیشے پر بھی نظر رہے۔

متعدی بیماریوں کی چھوت بین الاقوامی صحت کے مسائل میں جہاں تک [illegible] کے استعمال کا تعلق ہے [illegible] اگرچہ ابھی تک ایک اہم کام انجام دے رہا ہے لیکن اب حالات بدل چکے ہیں [illegible] اور [illegible] جیسی بیماریاں اب زمان و مکان کے لحاظ سے محدود نہیں رہیں۔ اس بات کا امکان ہے کہ [illegible] ایک مسافر جو تمام بیماریاں لئے ہوئے ہوائی جہاز کے ذریعہ اس ملک میں پہنچ جائے یا ہو سکتا ہے کہ یہاں وارد ہوتے وقت تو وہ بظاہر تندرست ہو لیکن [illegible] عرصہ بعد اس کا مرض ظاہر ہو کر آئے اور بیماری کی چھوت مقامی لوگوں میں منتقل کر دے یا ہو سکتا ہے کہ کسی خوفناک [illegible] جراثیم [illegible] پہنچ جائے اور وہ جراثیم [illegible] کوئی متعدی بیماری پھیلا دیں۔ اس قسم کے خطرے اس وقت اور بھی زیادہ بڑھ جاتے ہیں جب مخصوص بیماری والے علاقوں میں سفر کرنے والوں کو ٹیکہ لگا کر مرض سے محفوظ کر دیا جاتا ہے۔

بین الاقوامی کنٹرول بین الاقوامی صحت کا انحصار وبائی امراض اور دیگر بیماریوں کے متعلق جدید ترین معلومات کے پھیلانے، صحت عامہ کی تعلیم کے لئے آسانیوں کی بہم رسانی اور سب سے بڑھ کر اس امر [illegible] ہے کہ جہاں کہیں بیماری کا [illegible] ہو وہاں بین الاقوامی کنٹرول قائم کر دیا جائے مثلاً زرد بخار کو افریقہ اور جنوبی امریکہ کے مخصوص علاقوں میں محدود کر دیا جائے اور جن ممالک کو اس طرح فائدہ پہنچے [illegible] وہ سب متحدہ طور پر [illegible] کام میں حصہ لیں [illegible]

خیر و نہ مکھیاں خود نہایت باریک نقش و نگار بنا دیتی ہیں اور اگر پھر بھی نہ بن پایا تو وہ ان کو چمچے کے داغدار ڈنگوں سے ورنہ سگار کے کلھڑ والے سے کام نکال لیتے ہیں مطلب تو چائے سے ہے اور سچ تو یہی ہے کہ ع

یہ اہتمام نہیں کم کہ چائے تو تیار ہے
جو چائے ہو تو ضرورت نہیں پیالی کا

چائے کی ایک اہم قسم مشاعروں اور جلسوں کی چائے بھی ہے یہ تقریباً ایک ہی قسم کی ہوتی ہے اس کو پینے کو اگر چائے کہہ کر نہ پلایا جائے تو ممکن ہے کچھ لطف آجائے لیکن جب یہ کہا جاتا ہے کہ چائے پلائی جا رہی ہے تو بس غصہ آجاتا ہے رنگ اور خوشبو وغیرہ کا خوشبو خود اعلان کرتی ہے اگر یہ مسالہ جو چائے میں ڈالا گیا ہے تھوڑا سا بھون کر جوش دینے کے بعد اس میں ملایا جاتا تو شاید دو گھونٹ مزہ ہوتا جو اصلی چائے کا ہوتا ہے اگر یقین نہ آتا ہو تو تھوڑی سی آدھ کلو ہی کو پانی میں جوش دے کر اصل میں اسی نسخہ سے دیکھ لیجئے تو مشاعروں اور جلسوں کی چائے میں ڈالے جاتے ہیں۔ پھر اس کو پی کر دکھایا جائے اگر نہ ملتی ہو تو یہ بھی ہے کہ اسی طرح مشاعرے ان کے زمانہ میں امید اور وہ کی طرح چیز دیتے تھے کہ یہ سمجھے وہ بھی یقیناً پیالی کے ساتھ ہی چیز دیتے کہ معلوم ہو جاتا ہے ہوتی ہے۔ اگر وہ پیالہ ہوتا ہے تو یہ چیز ہم سمجھتے ہیں وہ چائے نہیں ہے بہرحال دونوں میں سے ایک ہے اور دوسرا نہیں۔

غیر ہم کو ان دنیا بھر کی مختلف چائے کی قسموں سے کیا غرض ہم تو اسی کو چائے سمجھتے ہیں "جس کا نہ پیو تو کم بخت" اور وہی زندگی کا سہارا ہے معدہ خواہ تندرست یا نہ ہو بہرے کان ہیں اگر ہم کو چائے نہ ملے تو شاید دنیا والوں کو پھر ہم بھی نہیں مل سکتے۔ اگر کبھی اتفاق سے چائے کے مقررہ اوقات یعنی صبح سات بجے اور شام کو پانچ بجے میں ذرا سی بھی تبدیلی ہو جاتی ہے تو بس جان ہی پر بن جاتی ہے وہ عالم ہوتا ہے کہ خدا وہ وقت دشمن کو بھی نہ دکھائے مثلاً رمضان شریف میں روزہ رکھ بیٹھے اب صبح سات ہی بجے سے یہ عالم ہوگا کہ گویا رگ رگ کی روح کھینچ لی گئی ہے جماہیوں پر جماہیاں آئیں گی۔ ہاتھ پیروں میں کمزوری محسوس ہوگی طبیعت نڈھال ہو جائے گی تھوڑی دیر کے بعد سر گھومنا شروع ہوگا۔ پھر دردِ سر شروع ہوگا

پیالہ آئے گا کہ شام کے وقت ہم بالکل عالم نزع میں نظر آئیں گے لیکن عین دم نکلنے سے قبل یعنی موت کے وقت جیسے ہی افطار ہوگی ہم خود دیکھیں گے کہ پھر اٹھ بیٹھیں گے ع

وقت افطار جو چائے پی ہم نے
تو گیا درد سر کا اور ہوئے
اور فوراً ہی گویا شکر گذار ہم

وہ آتشی، عنابی رنگ، اس چائے کو پیالی میں ڈال کر اس میں شکر ڈالی جائے گی، دودھ ملا کر اس رنگ کو سنہرا رنگ بنا دیں گے اس کے بعد اس کا پہلا ہی گھونٹ حلق سے اترتے ہی تمام دن کی تکان کو خواب و خیال کر دے گا یعنی آب حیات اتار کر رگ رگ میں زندگی کی لہر دوڑ جائے گی اور یہ معلوم ہوگا کہ گویا نئی حیات تازہ نصیب ہوئی یہ تو خیر اس وقت کی بات ہے جب تمام دن بغیر چائے کے گزر گیا ہو لیکن زمانہ ہی ایسا ہے کہ صبح جو ملتی ہو اس کی قدر کی جاتی ہے اور یہ بھی کہ وہ چائے کی پیالی کو سامنے رکھ کر پی جاتی بلکہ ہم اس چائے کی پیالی کو ہاتھ لگاتے ہی اس کا سعدہ ہوتا ہے اس کو پیتے ہی اس قدر لطف آتا ہے چائے کی بہرحال ہم اس بات کے قائل ہیں کہ جنت میں چائے ضرور ہوگی ع

ہم کو معلوم ہے جنت کی حقیقت لیکن

لیکن جہاں تک ہمارا خیال ہے قدرت نے اپنی فاش غلطی یقیناً کی ہوگی کہ جنت میں چائے نہ رکھی بلکہ جہاں دودھ اور شہد کی نہریں ہوں گی وہاں کے غریب چائے کا انتظار بھی ہوگا ورنہ اس جنت سے جس میں چائے نہ ہو وہ اسٹیشن ہزار درجہ اچھے ہیں جن پر ہندو چائے اور مسلمان چائے ہوتی ہے خیر تو یہ بعد کی باتیں ہیں معلوم نہیں کیا ہو ع

اب تو ہم چائے خوب پیتے ہیں
عاقبت کی خبر خدا جانے

لیکن اس کو ہماری وصیت سمجھ کر ہمارے تمام اعزہ، تمام دوست، تمام وہ شخص اس مضمون کو پڑھنے والے بلکہ تمام برادرانِ ملک و ملت۔ جناب صدر، معزز خواتین اور حاضرین جلسہ نوٹ کر لیں کہ ہمارے مرنے کے بعد بلکہ ابھی سے اگر وہ لوگ وقتاً فوقتاً ایک پیالی چائے پر ہمارا فاتحہ پڑھ دیا کریں گے تو خدا ان کو نیک اجر دے گا ورنہ یہ تو ظاہر ہی ہے کہ قیامت کے دن سب کا دامنگیر ہونا ہمارے بس کی بات نہیں ہے

لیکن ہم اپنی وصیت کا جو دوسرا حصہ ہے وہ یہ ہے کہ اگر اس کا ہمارے پیچھے کا انتظام نہ ہو سکا تو پھر یہ ہے کہ اچھا نہ ہوگا اس صورت میں مجبور ہو جائیں گے کہ حشر کے دن دامن پکڑنا ہوگا اور وصیت کے خلاف عمل کرنے والوں کا گریبان یا دامن جو بھی مل جائے۔

وہ وصیت یہ ہے کہ ہم چاہتے ہیں کہ مرتے وقت ہمارا سر ... کی ہے کہ ہمارے جسد اطہر کو ... اور ... کیا جائے ... اور اگر یہ ہو سکے تو ... اور ... جائے۔

... ہمارے ... ہے ...

ہوٹلوں کے برتن صاف رکھنے کا قانون

ہوٹلوں اور قہوہ خانوں کے برتنوں ... سے محروم ... تمام کے لئے کیلیفورنیا میں ایک قانون نافذ کیا گیا ہے اس کی رو سے ہوٹلوں، قہوہ خانوں، شراب خانوں اور تمام دکانوں پر برتن کی پوری صفائی کی ذمہ داری عائد کی گئی ہے جن میں گلاس، پیالے اور دوسرے برتن مشترکہ طور پر استعمال کئے جاتے ہیں اور ان کے مشترک استعمال سے روک دیا گیا ہے اس قانون میں "مشترک استعمال" کی توضیح یہ کی گئی ہے کہ پیالے اور گلاس وغیرہ ایک شخص کے استعمال کے بعد مکمل طور پر صاف کئے بغیر دوسرے شخص کو دینا اسکا مشترک استعمال ہے اور یہ جرم ہے برتن کی مکمل صفائی کا معیار یہ بتایا گیا ہے کہ اسے کھولتے ہوئے پانی یا بھاپ میں ہر قسم کی جراثیمی آلودگی سے پاک کیا جائے۔ قانون میں اس کی گنجائش رکھی گئی ہے کہ برتن کو صاف اور مطہر کرنے کے دوسرے طریقے بھی اختیار کئے جا سکتے ہیں بشرطیکہ ان سے جراثیم آلودگی کے طور پر زائل ہو جانے کا یقین حاصل ہو۔

... کی تو آپ اتنی ہیں پیار اسی قدر کثیر تعداد ... ان سب کا علم نہ ہوگا۔ ان بے شمار قسموں میں سے بہت ... جس کو کہا جاتا ہے چائے لیکن ... بہرحال ہم ان کو چائے تو کہہ ... اتنا اس کے متعلق تفصیل کے ساتھ ... چائے کو ... ہماری ... آنکھوں ... الغرض ... لیکن ہم کو اندیشہ ہے کہ ... اس کے باوجود ہم اپنے کام کو ... نہ پہنچا سکیں گے۔ ... حال بعض ... تو ایسی ہیں جن کے متعلق کچھ عرض کرنے کو دل چاہتا ہے ملاحظہ فرمائیے۔

ہمارے آپ کی طرح چائے کے بھی مذہب ہوتے ہیں یعنی ہندو چائے، مسلمان چائے وغیرہ۔ ریل کے بڑے بڑے اسٹیشنوں پر تو چائے کی علحدہ علحدہ دوکانیں ہوتی ہیں جن پر لکھا ہوتا ہے "مسلمان چائے" یا "ہندو چائے" وغیرہ۔ بعض جن اسٹیشنوں پر دوکانیں نہیں ہیں وہاں بھی گاڑی کے ٹھیرتے ہی یہ آوازیں کانوں میں آنا شروع ہو جاتی ہیں "ہندو چائے گرم" "مسلمان چائے گرم" وغیرہ۔ ان دونوں قسم کی چائے کو دیکھنے کے بعد معلوم ہوتا ہے کہ واقعی یہ چائے ہندو چائے ہے اور یہ چائے مسلمان چائے ہے۔ ... چائے ... آپ ہندو چائے لیں تو آپ دیکھیں گے کہ وہ ... بغور ... میں ہوتی ہے ... ملاحظہ فرمائیں تو وہ ... نظر آئے گی ... پیچ کے اوپر ... پیالی میں پڑا ہوا ... اس قسم کی چائے کے ... آپ ... مذہب کی چائے ملاحظہ فرمائیں گے تو وہ سوٹ میں ہو گی یعنی کوٹ، پتلون، واسکٹ، ہیٹ وغیرہ میں کیونکہ چائے پیالی وغیرہ میں ... پیالی علحدہ ... الگ، شکر دان الگ، کیتلی الگ، ٹوسٹ الگ، بسکٹ الگ، چمچہ الگ، چھری الگ۔ بہرحال ہر مذہب کی چائے علحدہ علحدہ ہوتی ہے اور چائے کی وضع قطع بھی جداگانہ ہے تو گویا چائے کا ... مستقل قسمیں ہیں جن میں مذہبی اختلاف سے زیادہ شدید ... کی شعر ... دوکانیں ... چائے والوں کے ... ایک طرف تو گاڑی ... میں چائے کی دوکانیں کمل ... ہیں اور دوسری طرف ... آتے گویا کہ مٹی کے ... کی تعداد میں سینکڑوں چائے والے ہر طرف گشت کرتے ہیں ان کے پاس ایک بالٹی میں کچھ چائے کی پیالیاں پانی میں پڑی ہوئی اور اس پر ایک تھالی رکھی ہوتی ہے جس پر

تھوڑی سی بالائی اور کچھ سموسے ہوتے ہیں چائے کو ہر وقت گرم رکھنے والا ... ہوتا ہے اور ... چائے فروش اپنے تھرماس ... سے متاثر ہو کر عجیب ... طرح چائے بیچتے ہیں مثلاً ایک چائے بیچنے والے صاحب کا شعر ملاحظہ ہو۔

سموسہ ... بالائی نرم ہے
تم پی لو میرے دوست تو کیا چائے بھی گرم ہے

اس شعر کے نقائص نہ ڈھونڈھئیے صرف یہ دیکھئیے کہ ایک چائے والے کا شعر ہے اور دونوں مصرعے نہ صرف موزوں ہیں بلکہ ایک ہی بحر میں ہیں نرم کا قافیہ گرم بھی ہے اور یہ شعر نہ صرف شعر ہے بلکہ مطلع ہے ان چائے والوں کی اور چائے کی دوکانوں کی چائے میں بہت کم فرق ہوتا ہے اور دونوں کا تقریباً یہ حال ہوتا ہے کہ گرم اس قدر کہ گویا ... جہنم ... ہے اور شیریں اس قدر کہ ... برداشت کرکے ... حلق سے معدہ تک ایک سلاخ ... ہوتی چلی جائے اور ایک مرتبہ اس چائے کا پینے والا ہمیشہ کے لئے ذیابیطس میں مبتلا ہو جائے۔ رنگ شروع میں سرخ مائل ہوتا ہے لیکن جب یہ کیتلی ... ہو جاتی ہے تو نیلا ہو جاتا ہے اور بعض اوقات سیاہ بھی ہو جاتا ہے گویا ... بالکل ... ہمارا تو یہ خیال ہے کہ ... لوگ یہ سمجھتے تھے کہ چائے ... کرتی ہے اور چائے خشکی پیدا کرتی ہے اور چائے سے اختلاج ہوتا ہے وغیرہ۔ اگر انہوں نے اسی چائے کے متعلق فرمایا ہے تو اب ہم کہتے ہیں کہ بالکل سچ فرمایا ہے بلکہ ہمارا تو خیال ہے کہ یہ چائے ... کوئی مرض پیدا کرے لیکن اچھے خاصے تندرست کو موت کے گھاٹ اتار سکتی ہے اس چائے کو تو چھوڑنا نہیں بلکہ حرام قرار دینا چاہئیے اور حکومت کو چاہئیے کہ حفظان صحت کے خیال سے اس پر پابندی عاید کر دی جائے کہ کوئی شخص بغیر لیسنس حاصل کئے اس کو نہ بیچ سکے اس لئے کہ اس چائے میں اور زہر میں بہت معمولی سا فرق ہوتا ہے ایک چائے وہ ہوتی ہے کہ جس کو "طلسم ہوشربا" یا "بوستان خیال" و "داستان امیر حمزہ" یا "الف لیلہ" وغیرہ پڑھنے والے اسی ... جن کے بیچ میں چائے کا تیل چڑھا ہوا ہے اور چاروں طرف حلقے کئے وہ مرید ان ... بیگم بیٹھے ہوتے ہیں چائے کا دور چلتا جاتا ہے اور ادھر تخلی ... جاتی ہے ... کی چہل پہل ہیں یہ دنیا سے بے نیاز خدا کے بندے کچھ اس محویت سے چائے پیتے ہیں کہ گویا چائے ان پر طاری ہو جاتی ہے اور وہ چائے میں ڈوب جاتے ہیں ان کی کنڈے ... ہوئی بالدار ... کی پیالیوں میں اگر نقش و نگار ...

تو خیر ... کیا ... خود نہایت ... نقش و نگار بنا دیتی ہیں اور اگر پیالیاں نہ بھی ہوں تو وہ ... ٹھیکرے وغیرہ ... بدرنگوں سے ... مٹی کے کلیہڑوں سے کام نکال لیتے ہیں مطلب تو چائے سے ہے اور سچ تو یہی ہے کہ

یہ اہتمام نہیں کفر چائے نوشی ہے
جو چائے ہو تو ضرورت نہیں ہے پیالی کی

چائے کی ایک ... قسم ... اور ... محفلوں کی چائے بھی ہے تو تقریباً ایک ... قسم ... ہوتی ہے اس چائے کو اگر چاؤ کہہ کر نہ پلایا جائے تو ممکن ہے کوئی لطف آ جائے لیکن جب یہ کہا جاتا ہے کہ چائے پلائی جا رہی ہے تو سیر غصہ بھی آ جاتا ہے کہ نمک اور ... وغیرہ کی ... خود اعلان کرتی ہے اگر یہی مسالہ جو چائے میں ڈالا گیا ہے تھوڑا سا ... وشنکے بعد اس میں ... دیا جاتا تو شاید وہی مزہ ہوتا ہو اس چائے کا ہوتا ہے اگر ... آ جائے تو تھوڑی سی آنے کی ... کو پانی میں جوش دیکر اس میں ... ڈالے جاتے ہیں ... کو ... اور مجلسوں کی چائے میں ... ڈالے جاتے ... اس کو ... کر دیکھا جائے اگر ... ہو تو جب ہی کہنے لگا ... میونسپل ... کے ... کی طرف سے ... جو چائے ملتی ہے وہ بھی یقیناً ... کے ساتھ ... ہوتی ہے لیکن ... اور ... چائے ... ہم ... ہے بہرحال دونوں میں سے ایک ہے اور ... نہیں۔

خیر ہم کو ان دنیا بھر کی مختلف چائے کی قسموں سے کیا غرض ہم تو اسی کو یاد سمجھتے ہیں جس کا ... "... " اور وہی زندگی کا سہارا رکھے۔ خدانخواستہ خدانخواستہ شیطان کے کان بہرے اگر ہم کو چائے نہ ملے تو شاید یہ دنیا والوں کو ... ہم بھی نہیں ملسکتے۔ اگر کبھی اتفاق سے چائے کے مقررہ اوقات یعنی صبح سات بجے اور شام کو پانچ بجے ... کبھی تبدیلی ہو جاتی ہے تو بس جان ... ہے وہ عالم ہوتا ہے کہ خدا وہ وقت دشمن کو بھی نہ دکھائے مثلاً رمضان شریف میں روزہ رکھ بیٹھے اب صبح سات ہی بجے سے یہ عالم ہوگا کہ گویا رگ رگ کا روح کھینچ لائی ہے۔ جمائیوں پر جمائیاں آئیں گی۔ ہاتھ پیروں میں کمزوری محسوس ہوگی طبیعت نڈھال ہو جائے گی تھوڑی دیر کے بعد سر گھومنا شروع ہوگا۔ پھر درد شروع ہوگا یہاں تک کہ شام کے وقت ہم بالکل عالم نزع میں نظر آئیں گے لیکن ... نکلنے سے قبل یعنی مغرب کے وقت جیسے ہی اذان ہوگی ہم خود ... یہ کہتے ہوئے اٹھ بیٹھیں گے کہ

موذن مرحبا بر وقت بولا
تری آواز مکے اور مدینے

عورتیں کونسی ورزش کریں؟

(جناب خاموش)

اگر عورت کی عام صحت اچھی نہیں تو اس کے اعضاء قدرتی تناسب کے نہ ہوں گے یعنی کہ ہر عضو اتنا ہی دبلا یا پتلا ہو جتنا کہ چاہئے کیونکہ تناسب اعضاء ہی کا نام حسن یا خوبصورتی ہے اور تناسب اعضاء بغیر ورزش یا کسرت کے ممکن نہیں۔ قدرت الٰہی کا تماشا دیکھئے تو یہی معلوم ہوتا ہے کہ انسان کو اسی میں خیر ہے کہ وہ قدرت کے دیئے ہوئے ہر عضو کو کام میں لاتا رہے بیکار نہ رکھے اسی کا نام ورزش ہے۔ دودھ پیتا بچہ تو کوئی کام نہیں کر سکتا مگر قدرت اسے بھی حکم دیتی ہے کہ سست نہ پڑے رہو ہاتھ پاؤں مارتے ہی رہو۔ غور کرنے والی عورتیں غور کریں کیا آخر اس میں کوئی تو راز ہے کہ شیرخوار بچہ بلاوجہ ہاتھ پاؤں پھینکتا رہتا اور آخر میں تھک کر سو جاتا ہے۔

تندرستی کی خیر؟

لہٰذا عورتوں کو دنیا کے ہزاروں دھندوں کے ہوتے ہوئے بھی ورزش کو بیکار چیز نہ سمجھنی چاہیے۔ یہ بات سچ ہے کہ غریب اور متوسط گھرانے کی بیویوں کو گھر کے کام کاج میں اتنا چلنا پھرنا اور ہاتھ پاؤں ہلانا پڑتا ہے کہ ان کو تندرستی کے لئے کسی مزید ورزش کی ضرورت باقی نہیں رہتی مگر اب بھی ہندوستان میں لاکھوں عورتیں ایسی ہیں کہ چارپائی توڑنے اور چھالیہ کترنے کے سوا کچھ نہیں کرتیں اور اس کی وجہ سے ان کے جسم بھدے اور ہر عضو بے ڈول ہو کر ان کے نسوانی حسن کا جنازہ نکال چکے ہیں وہ غریب اس سے واقف نہیں کہ ان میں اپنے شوہر کی کشش کرنے کی قوت کیوں زائل ہو چکی ہے نہ وہ ان سے کیوں مخاطب نہیں ہوتا اور اپنا سامان تفریح دوسری جگہ کیوں تلاش کرتا پھرتا ہے ایسی بیویوں کی میں اصلاح نہ کر سکوں نہ سہی مگر اس ارادے سے نہیں

. . . .

. . . . لڑکیوں کو تو خبردار کر دوں کہ تمہاری خوبصورتی کی خیر تمہاری تندرستی میں ہے اور تمہاری تندرستی تمہارے معدہ اور اس کے قوت ہاضمہ کے قبضہ میں ہے اور یہ قبضہ ورزش کے ہاتھوں میں ہے۔ ورزش کے صحیح معنی سمجھ لو تو بات کے سمجھ لینے میں آسانی ہوگی۔

کھیلنا بچوں کا کام نہیں؟

مردوں کو تو کچھ نہ کچھ محنت کے کام کرنے ہی پڑتے ہیں البتہ منشی کام کے لوگ دن بھر بیٹھے رہنے اور چھوٹا سا قلم اٹھانے کے سوا کوئی کام محنت کا نہیں کرتے کچہری سے جب گھر آتے ہیں تو پیدل چلنے کے بجائے سیکل یا تانگہ میں بیٹھ کر جاتے ہیں جس سے وہ طرح طرح کے بیمار ہو کر قبل از وقت دنیا سے رخصت ہو جاتے ہیں۔ ان لوگوں کے علاوہ مردوں کو تو قدرتی طور سے کچھ نہ کچھ محنت کرنی پڑتی ہے کوئی بوجھ اٹھاتا ہے کوئی ہتھوڑے چلاتا ہے کوئی چلتا رہتا ہے ان میں سے جو امیر ہوتے ہیں وہ اس ورزش کی قدر جان کر ٹینس کرکٹ اور فٹ بال سے کام چلاتے ہیں ہندوستانی پرانے فیشن کے لوگ بوڑھے بوڑھے انگریزوں کو کھیلتا ہوا دیکھ کر ہنستے ہیں کیونکہ یہی پڑھایا گیا ہے کہ "بازی کردن کار طفلاں است" کھیلنا بچوں کا کام ہے لیکن ان کو پتہ نہیں کہ ورزش کی ان کے لئے بھی سخت ضرورت ہے اور ورزش بغیر وہ تندرست نہیں رہ سکتے۔ بعض نوجوان اور انگریز اسی وجہ سے کھیلتے ہیں کہ اس حیلہ سے ان کو بھاگنے اور دوڑنے کا موقع مل جاتا ہے۔

خوبصورتی کی حفاظت

خیر وہ تو مردوں کا ذکر تھا اب مجھے بتانا ہے کہ عورتوں کو اپنے گھر کے کام خصوصاً وہ کام جن سے جسم کے اعضاء کو سکون ہوتا ہے خود کرنے چاہئیں اگرچہ ان کے گھر میں نوکرانیاں ہی کیوں نہ ہوں مثلاً اگر گھر کی چار دیواری کے اندر کنواں ہے تو پانی نکالنے کی کوشش کریں سل پر مسالہ خود پیسیں سامان ادھر سے ادھر خود اٹھا کر دھریں وغیرہ وغیرہ وہ عورتیں جن کا سوشیل پوزیشن (سماجی درجہ) اتنا بلند ہو گیا ہے کہ ان کا پلنگ پر بیٹھے رہنے کے سوا کوئی کام نہیں ہے اور ان کے صحن تنہا ہیں ایسے پردہ دار ٹینس کورٹ موجود ہیں جہاں بہت کم رتبہ دار بیبیاں کھیل سکتی ہیں تو کوئی عیب کی بات نہیں ہے مطلب تو یہ ہے کہ کسی طرح جسم کے اکثر اعضاء محنت میں مبتلا ہوں پسینے سے سارا بات کھلیں اور بدن ہلکا ہو جائے کہ خوب کھل کے ہاضمہ ترقی کرے۔ اگر یہ موقع حاصل نہیں ہے تو پھر پردہ نشین عورت کو اپنی تنہائی کے کمرہ یا وقت مقررہ پر دس بیس منٹ کوئی نہ کوئی ضرور ورزش کر لینی چاہئیے کچھ نہ ہو سکے تو چارپائی کی پٹی پکڑ کر آدھ گھنٹے تک اس طرح کودنا چاہئیے جس طرح کوئی دوڑ رہا ہو یا ڈبل منگا کر اس کے اسپرنگ دبانے اور کودنے چاہئیں اور موقع ہو تو صحن فرش یا چھت پر کم از کم ایک گھنٹہ ٹہلنا چاہئیے جس سے جسم پسینہ پسینہ ہو جائے۔ قصہ مختصر یہ کہ عورتوں کے لئے ورزش اتنی ضروری چیز ہے اس کے بغیر عورتوں میں ..... ہاضم کی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں اور بیماری نہ بھی ہو تو جسم ضرور بھدا ہو جاتا ہے ورزش کرنے والی عورتوں کے پیٹ بڑھنے نہیں پاتے بازو اور پنڈلیوں کی مچھلیاں سخت ہو جاتی ہیں اور ہاتھ پاؤں سڈول رہتے ہیں اور اسی کا نام خوبصورتی یا حسن ہے۔ میرے خیال میں عقل و ہوش والی عورتوں کے لئے اتنے اشارے کافی ہیں۔

اخلاقی حسن

کسی کا جسم کیسا ہی خوبصورت ہو اگر اخلاق و عادات اور خصائل اچھے نہ ہوں تو سب بیکار ہیں جسم کا حسن طوفانی ہے کیسا بھی کچھ بھی کر دو اپنے وقت تنزل کی ہو ہی جاتا ہے لیکن اخلاقی حسن کبھی فنا نہیں ہوتا اس کی خوبصورتی زندگی تو زندگی مرنے کے بعد بھی باقی رہتی ہے۔ یہ بات لکھنے کو رہ گئی

ثواب کا ثواب

کہ دنیا اب ورزش کی خوبیوں سے واقف ہوتی جاتی ہے اور لڑکیوں کے دینی مدرسوں میں اب پیسنے کی چکیاں نصب کی جا رہی ہیں اور لڑکیوں کو مجبور کیا جاتا ہے کہ پڑھ کر سب لڑکیاں گیہوں ضرور پیسا کریں۔ ایک مولانا کا مشورہ ہے کہ ہر لڑکی بیس پچاس رکعت نفل نماز ہر روز کھڑی ہو کر پڑھا کرے تاکہ ثواب کا ثواب ہو اور کافی ورزش بھی ہو جایا کرے۔

مسز نجم النساء (فتح پوری)

خاص صحت عامہ کیلئے

جہاں لندن کے مشہور ماہرفن ڈاکٹر رہتے ہیں

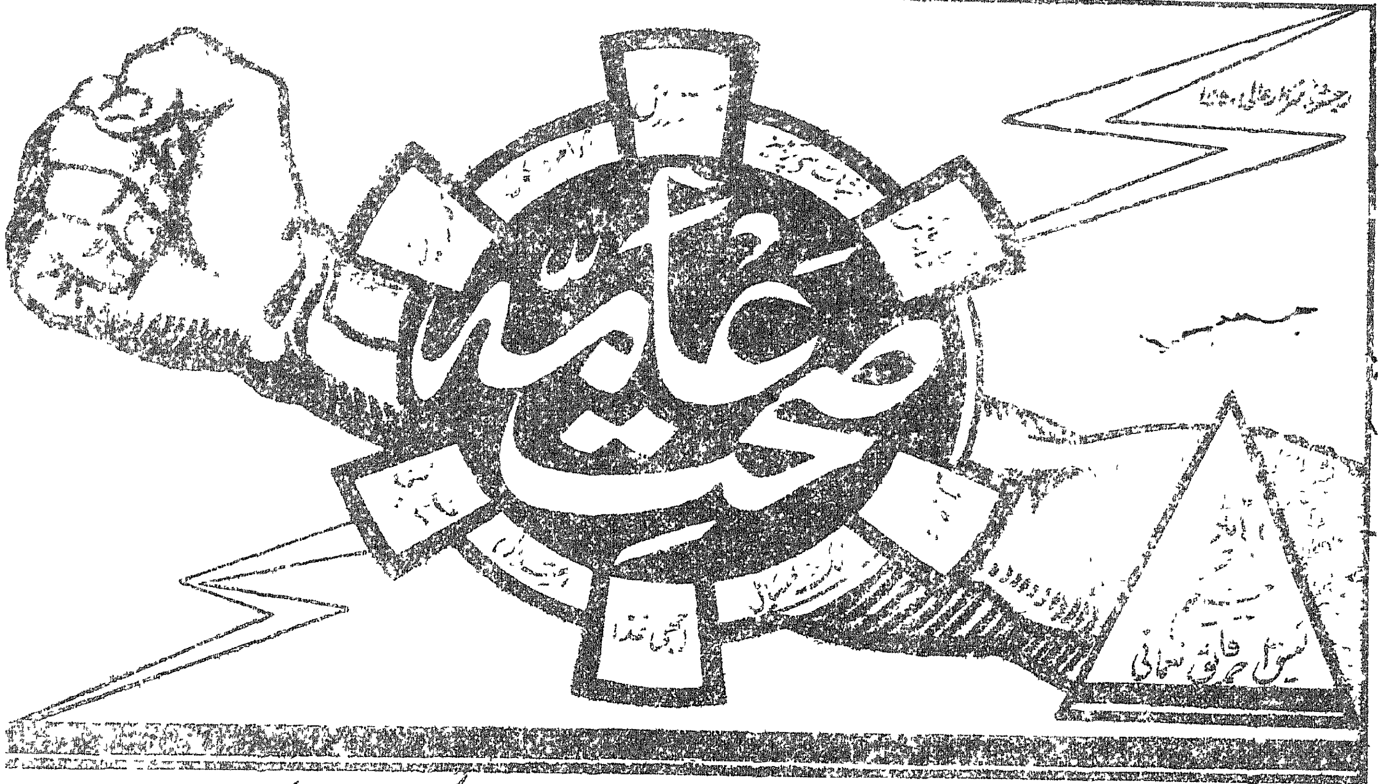
ہارلے اسٹریٹ اور اسکا تاریخی پس منظر

ذیل میں ڈیوڈ تھرلو کے ایک مضمون کا خلاصہ درج کیا جاتا ہے: "لندن کے مشہور ترین ڈاکٹر ہارلے اسٹریٹ میں طبابت کرتے ہیں یہ خوشنما سڑک لندن کے مغربی سرے پر شمال سے جنوب کی طرف جاتی ہے اس میں ۱۵۰ مکانات ہیں جن میں تقریباً ہر ایک چار منزلہ ہے تین چار کے علاوہ باقی تمام مکانات ڈاکٹروں کے قبضے میں ہیں اور ہر مکان میں آٹھ سے دس تک ڈاکٹر طبابت کرتے ہیں۔ سڑک کے مشرقی سرے پر ایک عمارت کی زمینی اور بالائی منزلوں پر ایک ایک بنک ہے اور مغربی سرے پر مشہور لندن کلینک کی بلند عمارت ہے اسی اسٹریٹ میں عورتوں کے سب سے پرانے کالج کی جسے کوئینز کالج کہتے ہیں زرد پتھر کی عمارت بھی ہے۔ کئی نسلوں سے انگلستان کے مشہور ترین ڈاکٹر اس سٹریٹ میں آباد ہیں۔ ڈاکٹروں کی تعداد کے مقابلہ میں یہاں جگہ کی اتنی کمی ہے کہ ایک ڈاکٹر کو ایک یا دو سے زیادہ کمرے نہیں مل سکتے۔ یہاں کے ڈاکٹروں کا معمول ہے کہ وہ صبح کو ہسپتالوں میں چلے جاتے ہیں طلباء کو لکچر دیتے ہیں اور سہ پہر کو اپنے آٹھ دس مریضوں کو طبی مشورہ دیتے ہیں جس کی فیس عام طور پر تین گنی ہوتی ہے۔

لیکن یہ نہ سمجھ لینا چاہیے کہ اس اسٹریٹ میں صرف ڈاکٹروں ہی کے گھر ہیں بلکہ اس کے دوسرے رخ پر ایک عالیشان مکان ہے جہاں سنہ ۱۸۷۶ء سے ۱۸۸۲ء تک برطانیہ کا مشہور وزیراعظم گلیڈ اسٹون رہتا تھا۔ پچھلی ایک صدی سے اس سٹریٹ نے طبی دنیا میں غیر معمولی شہرت حاصل کر لی ہے ایک زمانہ وہ تھا جب کہ یہاں ارل آف آکسفورڈ ہارلے کے نام پر ہارلے فیلڈز تھے۔ اٹھارویں صدی کے آخر میں اس جگہ عمارتیں بننی شروع ہوگئیں اور جب ملکہ وکٹوریہ سریر آرائے سلطنت ہوئیں تو شہر کا مغربی علاقہ اس طرح وسیع ہونے لگا جس حالت میں آج کل اس کی سڑکیں نظر آتی ہیں انیسویں صدی کے وسط میں برطانیہ کے مشہور ترین ڈاکٹر اس اسٹریٹ میں آکر آباد ہونے لگے حالانکہ اس اسٹریٹ کو ڈاکٹروں کے لئے نہیں بلکہ بڑے بڑے تاجروں کی رہائش کے لئے بنایا گیا تھا اور یہاں کے مکانوں کی ساخت بھی ایسی ہے جو تاجروں کی رہائش کے لئے عین مناسب ہے۔ اسی اسٹریٹ کو ڈاکٹروں نے اپنی جائے قیام کے طور پر کیوں منتخب کیا اس کی کوئی خاص وجہ نظر نہیں آتی سوائے اس کے کہ یہ ایک روایت ہوگئی ہے اور جس ڈاکٹر کے بارے میں یہ کہا جائے کہ وہ "ہارلے اسٹریٹ میں رہتا ہے" تو یہ سمجھنا چاہیے کہ وہ اپنے پیشہ کا ماہر ہے۔

جگہ کم ہے اور ڈاکٹر زیادہ۔ چنانچہ ڈاکٹروں نے آس پاس کی سڑکوں پر بنی ہوئی عمارتوں میں طبابت شروع کر دی ہے لیکن وہ "ہارلے اسٹریٹ میں رہنے والے" ڈاکٹر ہی کہے جاتے ہیں۔

ماہ تیرم ماہ مئی میں صحت عامہ کا اطفال نمبر شائع ہوگا مضامین ۵ مئی تک وصول ہوں گے۔



آنریبل مسٹر سید محمد اعظم صدر المہام بہادر تعلیمات سرکار عالی



ہم نے ٹھیک دو سال قبل "سٹی کالج کے اعظم صاحب" کا بحیثیت ناظم تعلیمات اپنی تحریر میں خیر مقدم کیا تھا۔ ہمارے خیر مقدمی الفاظ تھے کہ "سررشتۂ تعلیمات حال حال تک تجربہ کے مختلف مراحل سے گذرتا ہوا اب ایک ایسی منزل پر پہونچ گیا ہے جب ماہرین تعلیم کے تیار کردہ خاکے قوت سے فعل میں آنے کو ہیں جس کا نفاذ ایسے دانشمند ہاتھوں سے پایۂ تکمیل کو پہونچنا چاہیئے جو ملک کی تعلیم کا وسیع عالمانہ تجربہ رکھتے ہوں اور جن کا تعلیمی تدبر اور مخلصانہ انہماک ہر "جدید" کو اہل ملک کے مزاج کے مطابق ڈھالنے کی صلاحیت رکھتا ہو۔ جب ہم اس انداز سے مسٹر سید محمد اعظم ایم اے (کنٹب) کو جانچتے ہیں تو ان میں وہ تمام خوبیاں اور صلاحیتیں نظر آتی ہیں جو نظامت تعلیمات جیسی نظامت کے لئے ضروری ہوں"۔ آج ہم مجبور ہیں کہ نظامت تعلیمات کی بجائے "باب حکومت کی رکنیت تعلیمات" کے الفاظ رکھیں۔

نظامت اور رکنیت میں زمین و آسمان کا فرق ہے لیکن یہ فرق مسٹر سید محمد اعظم کی ذات میں ہماری تعبیر کو اسی مقام پر رکھتا ہے اور ہم اس انداز سے بھی صاحب موصوف کو وہی پاتے ہیں جو پہلے تھے۔ فرق صرف عہدہ کا ہے پہلے اسکیم بناتے اور منظور کراتے تھے اب خود کا اسکیم کو خود منظور اور نافذ کریں گے۔ آنریبل اعظم صاحب کی یہ مستقبل ترقی اس بات کو نشاندہی کرتی ہے کہ اب ہوا کا رخ کہ ہر کوئی مستقبل اپنے ساتھ جو ذمہ داریاں لا رہا ہے اس کو وہی سنبھال سکتے ہیں جو ہوا کے رخ کو پھیرنے کی سکت رکھتے ہوں۔ اعظم صاحب نے بحیثیت ناظم تعلیمات ملک کی تعلیمی ترقی کے لئے جو اسکیم مرتب کی وہ حیدرآباد کی تعلیمی دنیا کے ہوا کے رخ کو بدلنے ہی کے مرادف ہے۔

"ہم آنریبل مسٹر سید محمد اعظم کا اس عہدۂ جلیلہ پر بمکارم شاہانہ سے فائز ہونے پر مبارکباد دیتے اور اس پیام کو سر بارہ درج کرتے ہوئے وہی توقع ظاہر کرتے ہیں جو ہم نے سابقہ خیر مقدمی اداریہ میں ظاہر کی تھی یعنی ان کے اس پیام کی روشنی میں کہ "میں صحت کو تعلیم پر مقدم سمجھتا ہوں" جریدۂ صحت عامہ کو اب ہر مدرسہ کی ـــــ خواہ وہ مدرسہ تحتانی ہو یا ثانوی یا اعلیٰ ثانوی ـــــ اولین ضرورت بنتے دیر نہ ہونی چاہیئے"۔ ہمارا مقصد ایک اصلاحی اور قومی مقصد ہے اور ہم اس جریدہ کے ذریعہ خدمت ملک کا اہم فرض بجا لانا چاہتے ہیں اور یہ اسی وقت ممکن ہے اگر آنریبل صدر المہام بہادر اس جریدہ کو ہر مدرسہ میں جاری کرا دیں تا کہ صحت عامہ سے متعلق مسائل بچوں میں عام ہوں اور وہ ان پر عمل کرنے لگیں۔

ایڈیٹر

جلد ۴ | ۲۴ خورداد ۱۳۵۴ ف م ۱۵ جمادی الاول ۱۳۶۴ھ م ۲۸ اپریل ۱۹۴۵ء شنبہ | شمارہ ۱۴

مشیر الاطباء کے شباب کا دور

۱۹۲۹ء میں تھا جب کہ حضرت شفاء الملک حکیم محمد حسن صاحب قرشی اس کو مرتب کیا کرتے تھے اس کے مضمون نگاروں میں فاضل موصوف کے علاوہ حکیم نذیر احمد سیاح صاحب، ڈاکٹر محمد مشتاق خالد صاحب، حکیم محمد یوسف صاحب، حکیم عظیم اللہ صاحب، حکیم ظفریاب علی صاحب مرحوم، پنڈت ٹھاکر دت امرتسر بھی شامل تھے ادارہ مشیر الاطباء لاہور کو خوشی ہے کہ اس دور کی بعض جلدیں دستیاب ہوئی ہیں ایک جلد ہمدرد نکلا ہے جس میں ایک خاص نمبر مسیح الملک نکلا ہے جس میں حکیم اجمل خاں مرحوم کے حالات زندگی، بحرانی ارشادات اور رموز تشخیص و نکات معالجہ کو بیان کیا گیا ہے عمدہ سفید کاغذ پر پورا رسالہ طبع کرائے گئے ہیں ساٹھ سو صفحات کا قرآنہ صرف دو روپیہ میں دیا جا رہا ہے چونکہ دفتر میں صرف چند جلدیں باقی ہیں اس لئے جلد آرڈر دیجئے ورنہ آپ کو محروم رہنا پڑے گا۔

ناظم مشیر الاطباء لاہور

یونانی طبی بورڈ

جہاں روزانہ صبح و شام

حکیم محمد ہبتہ اللہ صاحب اور حکیم شیخ عبد علی صاحب اورنگ آبادی

سے طبی مشورہ کیا جاسکتا ہے جمعہ اور دوشنبہ کو معائنہ و تشخیص کے لئے ۵ بجے شام

سے بورڈ کے اجلاس منعقد ہوتے اور حیدرآباد کے مشہور و ماہر

اطباء تشخیص و تجویز فرماتے ہیں

مہتمم یونانی طبی بورڈ افضل گنج حیدرآباد

معقول علاج اور فوری طبی امداد

کی ضرورت اور مفرح دمقوی دوائیں مطلوب ہوں تو آپ

مخزن الشفاء

نظام شاہی روڈ روبرو مسجد فصیح جنگ بلدہ حیدرآباد دکن میں رجوع ہوجائیے

جہاں حیدرآباد کے ایک نوجوان ماہر اور تجربہ کار طبیب

حکیم حافظ سید عبدالعزیز صاحب طبیب مستند مطب فرماتے ہیں

سنٹرل ٹی ایجنسی

حیدرآباد دکن

عابد روڈ براہ کنگ کوٹھی مبارک اسٹیشن بلدہ

حیدرآباد کے مرکزی اور تجارتی مقام پر قائم کی گئی ہے جہاں

بہترین چائے اور ہر قسم کے سگریٹ فروخت ہوتے ہیں

صحت عامہ

کا سالانہ چندہ

حکومت سے	اندرون ملک	بیرون ملک
عہ	للعہ	صہ

فی پرچہ ۴ر — جنیات نمبر عہ — رضاکار نمبر ۸ر

اطفال نمبر آئندہ ماہ شائع ہوگا

ایماء اور تخیل کی اہمیت

نفسانی علاج

از [illegible] محمد شریف [illegible] مرحوم

ایماء و تخیل کے اس پہلو پر بحث ہم سے پیشتر کر چکے ہیں کہ تحریک ایک سکتہ پیدا کرنے کے بعد ... تحت الشعوری نفس پر پہنچتی ہے اگر نفس شاعرہ ہو ... تحت الشعوری نفس کو بعض افعال کی ... [illegible] ... دیتا ہے۔ کیا ہم نہیں دیکھتے کہ ... [illegible] ... مثلاً جبر ... پوچھے بہت جھوٹ کی عادت ہو جاتی ہے کہ پھر جھوٹ بولنا عادت ثانیہ ہو جاتا ہے۔ ... ضمیر کی گرفت اٹھ جاتی ہے ... تحت الشعوری نفس جانتے ہوئے ... اور وہ اس پر قادر ہے کہ اگر نفس شاعرہ کی ... کے بغیر متاثر کیا جائے اور ... اس کے تجاویز ... کی جائے تو وہ نفس شاعرہ کی ... کرنے لگتا ہے۔ اور اس کے ... [illegible] ... اور آسے یاد دلاتی ہے کہ جھوٹ بولنا ... ہے۔ اب اگر ہم کسی طرح سے نفس شاعرہ کو بھی اپنے ساتھ ملا لیں اور ہماری تخیل کے ساتھ اس کی ... بھی ساتھ ہو تو اثر اور زیادہ ہو جائے گا۔ ہم دیکھتے ہیں کہ اگر ایک فقیر اگر ہم سے رحم کی التجا کرتا ہے اور اس کی ان التجاؤں کے ساتھ اس کی ... بھی ایسی حالت رحم نظر آتی ہے کہ عقل ... کی سفارش کرنے لگتی ہے تو ہمارے اندر بخشش کا جذبہ زیادہ قوت سے ساتھ پیدا ہوتا ہے اور ہم محسوس کرتے ہیں کہ اندر کوئی قوت مجبور کر کے ہمارا ہاتھ بخشش کے لئے بڑھا رہی ہے۔ اسی طرح اگر طبیب اور تیماردار مریض کے ... ڈھارس دلانے والی باتیں کرتے رہتے ہوں اور اس کی ... ظاہری ... بھی ایسے ہوں کہ مریض کی عقل علاج ... پر گواہی دینے لگے۔ مثلاً دوائیں عمدہ ہوں ... طبی طریقے علاج ہائے تشخیص استعمال کئے جائیں ... مریض ... اور نگہداشت میں پوری باقاعدگی ہو تو مریض کا دل قوی ہو جاتا ہے اور وہ ڈھارس دلانے والی باتیں زیادہ پر اثر ہو جاتی ہیں۔

طبیب میں سب سے پہلی چیز جس کا مریض پر اثر پڑتا ہے وہ اس کی وجاہت، اس کی وضع و قطع اور انداز و واضع ... [illegible] ... اگر ظاہر ہو۔ پھر اس کی گفتگو طرز امتحان اور ... [illegible] ... نفس کو متاثر کرتا ہے ... [illegible] ... جیسے جیسے اس کا ... ہو تو ... [illegible] ... اور بڑھ جاتی ہے۔ ... [illegible] ... تحت الشعوری نفس ... [illegible] ... اور ... [illegible] ... واقفیت ... [illegible] ... نفس کا ... [illegible] ... ظاہر ہوتا ہے ... کہ اگر ان کا ... سخت سے سخت ... [illegible] ... اور ... ہو سکتا تو ... [illegible] ... حقیقت یہ ہے کہ ... [illegible] ... نفس کی ... ظاہر ... اور ... [illegible] ... ظہور کچھ مستعد نہیں ہے۔

پس ... [illegible] ... نفس کی اس قوت سے کام لیا جاتا تھا ... علاج ... اس ... بہت زیادہ کامیابی حاصل کر سکتی ہے جس کا انحصار ... [illegible] ... ہو۔ اور اگر کوئی طبیب نفس ... [illegible] ... ایک قسم کی بداعتقادی پیدا کرتا ہو تو اس کے علاج کا کامیاب ہونا بہت مشکل ہے۔

نفس کی قوت خیال کا جسم اور طبیعت جسم پر جو اثر ہوتا ہے اس کا مشاہدہ اور تجربہ ہم ہر وقت کرتے رہتے ہیں۔ خوف سے جسم کا لرز جانا، شرمندگی سے چہرہ پر سرخی دوڑ جانا، غصہ سے دوران خون کا تیز ہو جانا، شہوانی تصورات سے اعضائے تناسل میں ہیجان اور خوف کی کیفیات پیدا ہونا۔ یہ سب اسی کی تاثیریں ہیں۔ اسی طرح اگر نفس میں کچھ غلط قسم کے تصورات و تخیلات متمکن ہو جائیں تو ان سے امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔ مثلاً تو ہمات سے مراق، مالیخولیا اور اختناق الرحم کا پیدا ہونا۔

... [illegible] ... اسی طرح ... [illegible] ... ہے کہ ... [illegible] ... لیتے ہیں ... [illegible] ... ہیں ... [illegible] ... حسن یا امراض کے ... [illegible] ... تصور ... [illegible] ... اصل ... [illegible] ... جماع پر قدرت موجود ہے ... نفس ... وقت انزال کر دیا ... [illegible] ... بیمار ہو جاتی ہے اور ایسی نامردی پیدا ہو جاتی ہے ... [illegible] ... اگر ... [illegible] ... نامردی ... [illegible] ... سے قوت ... [illegible] ... نامرد ... [illegible] ... ہوں ... [illegible] ... تو ... [illegible] ... گر رکھا ہے۔

نامردی کا ... [illegible] ... ایک ... [illegible] ... ہے ... نفس کے ... [illegible] ... ہے اور ان کے علاج میں براہ راست نفس کو مخاطب کر کے ... [illegible] ... اس کے ... [illegible] ... کی ضرورت ہے۔

گفتگو کا ... پر ایسا اثر ... [illegible] ... کا اعتقاد طبیب پر جم جائے۔ وہ اس ... کرنے لگے اور اپنے راز ... جو دل کی تہ میں چھپا ہو سا کھول دے ساتھ ہی طبیب اپنا فرض ادا کرنا ... ہاتھ سے نہ جانے دے ... [illegible] ... کرنے کے ... ہمارے ہاں کے اکثر حکیم ... [illegible] ... طریقہ نکالا ہے ... [illegible] ... عقلمند ڈاکٹر تحکم کر خوش طبعی اور تبسم کے ... [illegible] ... تک ... کر سکتا ہے وہ باتوں باتوں میں مریض کو یہ دلا دے گا کہ اگر ایسا ایسا نہ کیا گیا تو فلاں فلاں نقصان کا اندیشہ ہے۔ وہ کچھ قصے بھی لطیفے پیدا ... کرے گا جن سے معلوم ہو گا کہ لوگوں نے جب ... خلاف عمل کیا تو ان کو کس طرح نقصان پہنچا۔ علاج سے ... بے احتیاطی کے نتائج بھی خندہ پیشانی سے سمجھا دے گا۔ مختلف معالجات میں ایسے ہی مریضوں کو جس طرح اس نے اچھا کیا ...

صحت کی حفاظت۔ طلباء کیلئے منظم نامہ

انسان کے واسطے کوئی نعمت صحت کے برابر نہیں۔ اسکی ساری خوشیوں کی جان ہے جب آدمی بیمار ہو جاتا ہے تو خود اسکا مزاج چڑچڑا ہو جاتا ہے نہ وہ خوش رہتا ہے نہ اور اس سے خوش ہوتے ہیں نہ وہ اپنا کام کر سکتا ہے اور نہ اوروں کا بلکہ دوسروں پر بار خاطر ہو جاتا ہے ؎

متنغص بود عیش آن تندرست
کہ باشد بہ پہلوئے بیمار سست

پس صحت کو قایم رکھنا ایک طرح سے انسانی فرائض میں داخل ہے ہر شخص پر واجب ہے کہ جہاں تک ہو سکے اپنی صحت کی خبر رکھے اور اچھی طرح حفاظت کرے۔ طالب علم جتنے علم کے شائق ہوتے ہیں اتنے ہی وہ اپنی صحت یعنی گوشت اور خون کی حفاظت عقل کے موافق نہیں کرتے تعلیم میں وہ ایسے ایسے چلتے ہیں جیسے ٹرین خطرناک ٹیلے پر چلے اور سگنل کی نشانیوں کو نہ دیکھے جس طرح اچھا کاریگر اپنے اوزاروں کو تیز رکھنے اور عمدہ سپاہی اپنے ہتھیار صاف اور بارود خشک رکھنے میں احتیاط کرتے ہیں اسی طرح طالب علموں کو چاہیئے کہ وہ اپنی صحت کی احتیاط رکھیں ؎

جسم کو صحت میں رکھو جب تلک بس چل سکے
روح کب رہتی ہے سالم جسم جب بیمار ہو

جو طالب علم جسم کو کاہل اور بے ورزشی رکھتے ہیں اور دماغ سے سخت محنت لیتے ہیں وہ خود اعراض ذہنی میں کم و بیش مبتلا ہو جاتے ہیں جو طلباء قدرتی توانا اور تندرست نہیں پیدا ہوتے اور اپنے تئیں کتابوں کے حوالے کر دیتے ہیں انکے دماغ نہایت ضعیف ہو جاتے ہیں اور جسم ناتوان۔ آج کل سر رشتہ تعلیم اسی پر زور دے رہا ہے کہ "صحت نفس صحت جسم پر موقوف ہے"۔ آنریبل مسٹر سید محمد اعظم صدر المہام بہادر تعلیمات فرماتے ہیں کہ "میں صحت کو تعلیم پر مقدم سمجھتا ہوں" جس کی افادیت محتاج وضاحت نہیں۔

طلباء کی صحت کی خرابی کی ذمہ داری مدارس اور مدرسین پر بڑی حد تک عائد ہوتی ہے۔ اسی واسطے علم صحت ایک تعلیمی مضمون قرار دیا جا رہا ہے استادوں کو چاہیئے کہ ہفتہ وار مندرجہ ذیل مضامین پر تقریر کیا کریں بچوں کو مضامین لکھنے کی ترغیب دیں صحت پر چارٹ تصویر فراہم کریں اور ہر طرح ان کی صحت اور ورزش کا خیال رکھیں:-

(۱) جسم:- اسکے بڑے بڑے حصے اور انکے افعال

(۲) صفائی:- بال، جلد، دانت اور ناخون کی حفاظت اور ان کے رکھ رکھاؤ۔ صاف کپڑے اور بستر میلے پن کی خرابیاں، جلد کے مسامات غسل، موسم کی فوری تبدیلیاں اور نزلہ زکام اور اسکی احتیاطیں۔

(۳) خوراک:- مضر صحت خوراک، کچے اور سڑے ہوئے پھل جلد جلد کھانے یا زیادہ کھانے کے نقصانات

(۴) پوشاک:- مختلف موسموں کے لئے مناسب کپڑے گیلے کپڑوں کے خطرات

(۵) ہوا:- سانس لینے والے اعضا اور ان کا استعمال۔ ہوا کی آمد و رفت کا انتظام۔ خراب ہوا کے خطرات

(۶) پانی پینے کا خاص انتظام، پانی کی بہم رسانی کے ذرائع اور انکے صاف رکھنے کی ترکیبیں۔ غیر مصفا پانی کے خطرات وغیرہ۔

کھانا وقت پر کھاؤ اور اتنا کہ کچھ باقی رہے بھوک پیاس کا ماننا فرض ہے بھوک سے زیادہ کھانے والا ہمیشہ بیمار رہتا ہے حتی الامکان غذا ہلکی اور زود ہضم ہو۔ کھانا چبا کر کھانا چاہیئے کچی بھوک میں کھانا مضر ہوتا ہے۔ کھانا کھاتے وقت پکانے والے پر غصہ نہ ہو کیونکہ غصہ شیطانی کام ہے اور وہ خدا کی نعمتوں کے شکریہ کا ہے۔ نمک کی کمی و بیشی روٹی کی خامی کے متعلق بعد میں آہستہ سے سمجھاؤ۔ ایسے وقت میں غصہ از روئے طب سخت مضر ہے تھوڑی ورزش بڑی بڑی بیماریوں کی سد راہ ہے خفیف علالت کی طرف کم توجہ کرنا گویا بیماری کو بدن میں قایم ہونے کی اجازت دینا ہے اس کی خبر ابتداء ہی میں لینا چاہیئے سو دواؤں کی ایک دوا پرہیز ہے دن کا سونا مفید نہیں رات کو نو بجے سو جانا بہتر ہے بہت جاگنا بیماری کی جڑ ہے سویرے اٹھنا صحت کی نشانی ہے ؎

شب کو سو رہنا سویرے صبح کو اٹھنا شتاب
ہے صحت و دولت بڑھا دے عقل کو دے آب و تاب

صاف پانی، تازہ ہوا، کھلی رہائش، بدن اور کپڑوں کی صفائی اصول صحت میں داخل ہے گرم پانی صبح و شام پینا بدہضمی کے واسطے نہایت مفید ہے۔ اگر نزلہ نہ ہو تو سرد پانی رات کو سوتے وقت اور صبح اٹھتے ہی پینا قبض اور بدہضمی کو دور کرتا اور دیگر امراض سے بچاتا ہے سرد پانی معدہ کو تیز کرتا ہے اور گرم پانی بگر کو کھانا کھانے کے بعد تھوڑا پیشاب کرنا چاہیئے تاکہ انسان درد کمر سے ہمیشہ محفوظ رہے۔ بار بار آئینہ دیکھنے سے کھانسی دور ہوتی ہے رات کو کنگھی کرکے سونے سے نیند خوب آتی ہے اور سر گنجا ہونے سے بچا رہتا ہے جمائی آنے کے وقت داہنے ہاتھ کی پشت منہ پر رکھنا ثواب اور نیک عادت ہے اور لقوہ سے بچاتا ہے

بقیہ صفحہ ۱۶ پر

[illegible]

۵۔ بھوک کی کمی

۶۔ متواتر کھانسی [illegible]

۷۔ منہ سے خون [illegible]

۸۔ [illegible]

۹۔ [illegible]

ان علامات کے پیدا ہونے پر [illegible]

[illegible]

خاص وجوہ حسب ذیل ہیں

۱۔ [illegible]

۲۔ غلیظ اور غیر صحت مند [illegible]

غبار، دھواں وغیرہ۔

(۳) غیر مقوی غذا کا استعمال

[illegible]

جاتے ہیں اور جسم اپنے معمول سے کاروبار کرنے لگتا ہے۔

[illegible]

کی ماہر [illegible] کر حصولِ صحت کے لیے استعمال کرے۔

[illegible] نہ کرو [illegible] مریض [illegible] دے گا اور [illegible] علاج [illegible] تشخیص کر دے گا [illegible] [illegible] احتیاط [illegible] [illegible]

ایک دفعہ [illegible] ایک [illegible]

صاحب کو والدہ اور [illegible] ترقی [illegible] ایک [illegible] دو [illegible] دیکھ [illegible] تھا [illegible] اسی [illegible] صاحب [illegible] اور [illegible] کی شکایت تھی اور [illegible] آیا [illegible] تو [illegible] جب [illegible] دونوں اچھے تھے۔ یہ [illegible] اگر [illegible] غلطی [illegible] دوا [illegible] [illegible] اکٹھا اور [illegible] علاج میں غلطی کی [illegible] تو تعجب نہیں [illegible] حل جاتا ہو [illegible] جاتا تھا۔

طبیب کے لئے خوش طبع ہونا ایک ضروری صفت ہے تاکہ مریض اس سے مانوس ہو جائے۔ افسوس ہے کہ اکثر بڑے حکیم اور [illegible] ڈاکٹر اس طرف سے توجہ نہیں دیتے ہیں اور مریضوں سے خشک مزاجی بلکہ بسا اوقات نہایت بد مزاجی و بد زبانی کے ساتھ پیش آتے ہیں۔ یہ حرکت عموماً مریضوں پر برا اثر ڈالتی ہے اور [illegible] کے ساتھ ان مریضوں کے حق میں تو سم قاتل سے کم نہیں ہے جن کے مرض میں نفسی کمزوری کا زیادہ تر دخل ہو۔ اسی طرح مریض کی طرف سے توجہی بھی ایک بدترین عیب ہے جو بعض اطباء میں دیکھی گئی ہے۔

یہ واقعہ خود مجھ پر گزرا ہے کہ ایک بڑے "امور حکیم صاحب" سے میں شمالی ہندوستان میں ملا۔ وہ حضرت میرا ایک رسالہ جو میں نے ان کو دیا تھا پڑھتے جاتے تھے اور ایک انگلی سے ایک معمولی لالچی کی نبض بھی دیکھتے جاتے تھے۔ لالچی کا کرسی ذرا کسی قدر دور تھی غریب کا ہاتھ تھک گیا اور اس نے اپنی کہنی کے نیچے دوسرا ہاتھ لگایا۔ مگر حکیم صاحب صفحہ پر صفحہ الٹے چلے جاتے تھے۔ جب مریض بیچارہ عاجز آ گیا تو اس نے مجبور ہو کر عرض کیا کہ "مجھ میں یہ کہنے کو ہوں کہ ......" مگر حکیم صاحب نے بغیر سنے کہ کیا کہنے کو ہے، ہاتھ جھٹکے

[illegible] اپنا [illegible] خیال [illegible] ایسا [illegible] ہے [illegible] علاج [illegible] طریقہ [illegible] کا فرض ہے کہ مریض کا [illegible] حقیقتاً [illegible] کسی چیز [illegible] طبیعت [illegible] ہو [illegible] [illegible] اگر [illegible] [illegible]

[illegible] مریض [illegible] دیکھتے [illegible] [illegible] مریض [illegible] بعض اوقات [illegible] کام [illegible] ہیں۔ ان سے مریض کو [illegible] طبیب [illegible] خواہ [illegible] کی بات [illegible] بعض طبیب اپنے مریضوں [illegible] ان کے پیشہ کی عزت کے بالکل منافی ہے۔ [illegible] خلاف کو بھی دانت لگانے [illegible] ایک طبیب صاحب نے مریض کی نبض پر ہاتھ رکھ کر فرمایا کہ "دوا کر تم خالی پیٹ ہو [illegible] تو اچھا تھا" مقصد یہ ظاہر کرنا تھا کہ ہماری [illegible] ہم قافی اور بھوکے ہو [illegible] معلوم کر لیتے ہیں۔ مگر جب مریض نے عرض کیا کہ "جناب میں نے تو ابھی [illegible] کچھ نہیں کھایا ہے" طبیب صاحب نے فوراً [illegible] اور [illegible] کھانا [illegible] خواب ہے۔ رات کو نیند نہیں آئی ہو گی" مریض نے پھر کہا کہ "جناب میں تو سویا ہوں" طبیب صاحب نے فوراً ارشاد کیا کہ "دو اگر رات کو خوب سوئے ہو تو یہ اور زیادہ خرابی کی علامت ہے۔ مرض بہت بڑھ گیا ہے یہ ایک قسم کی غفلت ہے نوم کہاتا ہے" اس قسم کی باتیں بنانا اطباء کے لئے ہرگز مناسب نہیں ہے۔

نفسی اثر ڈالنے کے لئے صرف اتنا کافی ہے کہ طبیب اپنے علم اور تجربے کی بنا پر جو کچھ محسوس کرے اس کو بلند ارشاد ظاہر کرے مگر خراب علامات کا اظہار کبھی نہ کرنا چاہیئے۔

مریض کی کسی شدید خواہش کو جس کے لئے وہ بے چین نظر آتا ہو کم و بیش پورا کر دینا۔ خواہ وہ اصولاً مضر [illegible] علاً بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔ اس کے نقصان کی تلافی کسی دوسرے طریقے سے کی جا سکتی ہے اسی طرح اگر مریض کے دل میں کسی چیز کے متعلق یہ بات بیٹھی ہوئی ہو کہ وہ اس کے لئے نقصان دہ ہے اور طبیب ہی

[illegible] تو [illegible] خواہ [illegible] ہے کہ [illegible] نقصان [illegible] تو پوچھے کہ [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] بالکل [illegible] اس طرح [illegible] [illegible] مثال [illegible] پوچھو [illegible] طبیب [illegible] پہلے سوال پر تو وہ کہہ سکتا ہے کہ میں کچھ نہیں کھانا چاہتا کیونکہ اس کا دل خود کچھ کھانے کو نہیں چاہتا وہ شخص سے مخاطب ہونا ہی نہیں چاہتا۔ اپنی طبیعت پر بار ڈالنا بھی نہیں چاہتا۔ مگر جب اس سے پوچھا جائے گا کہ دو میووں میں سے کونسا کھاؤ گے تو اس کے سامنے کھانے نہ کھانے کا سوال [illegible] یہ سوال ہو گا کہ دونوں میں سے بہتر کونسا ہے [illegible] بہتر طریقہ ہے کہ خود [illegible] کے سامنے دو میوے رکھ دو [illegible] [illegible] کا سوال [illegible] جائے۔

[illegible] مریضوں [illegible] [illegible] خون کی کمی ہو گی تو [illegible] [illegible] خون [illegible] ساتھ مقامی [illegible] پہنچانی چاہیئے تاکہ صرف دوا کی تاثیر سے خون اس [illegible] کی قوت بھی ادھر متوجہ ہو جائے [illegible] ہو گا۔ اسی طرح [illegible] دینا ضروری ہے [illegible] ایک طرح کا خیالی فائدہ حاصل ہوتا ہے۔ اور علاج کی باقاعدگی کو دیکھ کر مریض کو کامیابی کا یقین ہو جاتا ہے۔ اگر مریض میں توہم کا مادہ زیادہ پایا جائے تو اس پر خاص طور پر توجہ کرنی چاہیئے اور اس کے وہم کو نقصان دہ تصورات کی طرف سے پھیر کر کسی اچھی چیز کی طرف پھیر دینا چاہیئے جس سے اس کی قوت خیالی مرض کو بڑھانے میں نہ صرف ہو سکے۔

بعض مریضوں کو اس قسم کی گفتگو سے تحریک دی جاتی ہے جس سے ان میں غیرت یا شرمندگی کا احساس پیدا ہو۔ مثلاً ان کو "دیک ور بگیر و کم گیر" کی رٹ دی جاتی ہے تو بتایا جاتا ہے کہ بار بار طبیبوں کے بدلنے سے وہ ان کے سامنے حقیر ہوتے ہیں۔ بقیہ صفحہ [illegible] پر

[illegible]

گہرے سمندروں کی سطح پر گرا ہوا ہے [illegible]

انسان مجبور اور سمندر مجبور ہے کہ وہ اپنی [illegible]

[illegible] زیادہ ہیں [illegible] مسلمہ ہے کہ احتیاج بقدر ضرورت

وسیع ہوتی ہے بقول شاعر

[illegible]

یہاں ڈاک [illegible] آتی ہیں [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] پڑتی تھی — [illegible]

[illegible] کی سطح میں تقریباً [illegible] موجود ہوتا

ہے [illegible] اس کے اوپر کی [illegible]

[illegible] کا حصول رفتار زمانہ کے ساتھ ساتھ

[illegible] چنانچہ [illegible]

[illegible]

[illegible] اور ایک [illegible] بچے کا [illegible]

[illegible]

اور [illegible] رکھا جاتا ہے

[illegible]

[illegible] امکانی حد تک [illegible]

کی کوشش کریں [illegible]

اور اس طرح ہم ان خطرناک [illegible] امکانات کو

کم کر دیں [illegible]

[illegible]

اسی طرح [illegible]

[illegible]

[illegible]

جس قدر مضبوط ہوگا [illegible]

[illegible] سے کہ [illegible] مضبوط [illegible]

[illegible] اور [illegible] سے ہٹے گی وہ اتنی ہی بودی ہوگی۔ [illegible] کے ان خاص حالتوں سے جن پر انسان کی زندگیوں کا دار و مدار ہے [illegible] روز روشن کی طرح ظاہر ہو چکی اور ہو رہی ہے کہ انفرادی خوش حالیاں اس وقت تک [illegible] حاصل ہو سکتیں جب تک [illegible] زندگی اتحاد و اتفاق کی سند [illegible] سے مضبوط نہ ہو۔ جس طرح انسان کا [illegible] پیر، سینہ، گردا، جگر وغیرہ کا مجموعہ ہے اسی طرح قوم بھی انسانوں کا مجموعہ ہے۔ اگر کسی عضو میں درد ہو تو

[illegible]

جب [illegible] انسان اور حیوان [illegible] زندگی [illegible]

[illegible] مخلوق کو انسان کا [illegible] اگر اچھا ہیں ہماری [illegible] سبب [illegible] ہیں تو یہ معلوم ہوتا ہے کہ انسان کو انسان بنانے والی اور دنیا بھر کی برگزیدہ [illegible] حالاں بنانے والی [illegible] کی عقل و حکمت [illegible] [illegible] ہوتا۔ وحشی جانور [illegible] ان کے [illegible] اور پھر ان کی [illegible] کا تماشہ دیکھو کس طرح ایک دوسرے پر پل پڑتے ہیں۔ اس قسم کے [illegible] مظاہرے گھروں اور بازاروں میں گلی اور

[illegible]

[illegible] ہوتا ہے کہ مسافر [illegible] ایک [illegible] مسافروں کا [illegible] دوسری طرف [illegible] بیٹھے گلا [illegible] کی لیوڑی [illegible] کا ایسا شور ہوتا ہے کہ کان پڑی آواز سنائی نہیں دیتی۔ گفتگو کے آداب کے متعلق ایک شاعر نے کیا اچھا کہا ہے

ہاتھوں سے اپنے دشمن جان سخن نہ ہو
انسان کو چاہئے کہ دریدہ دہن نہ ہو

جب غیر ممالک کی مایہ ناز مشہور اور اعلیٰ ہستیاں مہمان بن کر ہمارے یہاں آتی ہیں یا ملک کا بہترین سپوت یا کوئی ہر دلعزیز حاکم یا [illegible] کی پارٹی وطن سے باہر جاتی تو لوگ اسٹیشنوں پر جوق در جوق آکر اپنی زندہ دلی کا ثبوت دیتے ہیں لیکن جب مجمع بڑھ جاتا ہے تو خاصی بدنظمی پیدا ہو جاتی

کو جیسن کی بیماری نے سارے گھر کو لپیٹ لیا۔ آپ نے
کی غفلت اور غلاظت کا خمیازہ سارے گھر کو [illegible]
پڑا۔ محلوں اور شہروں کا بھی یہی حال ہے۔ جب
[illegible] ایک بھی گھر صاف نہ ہونے کی وجہ سے
جراثیم کی پرورش گاہ بنے تو پڑوس اور محلہ [illegible]
[illegible] محفوظ نہیں رہ سکتے۔ اس گھر
کے لوگ جہاں کہیں جائیں گے اپنے ساتھ
جراثیم کو بھی لے جائیں گے۔ ان جراثیم کو
[illegible] آنکھوں سے نہیں دیکھ سکتے۔

[illegible] پڑھے لکھے [illegible]
سارے لوگ اچھے شہری کی ذمہ داریوں سے
باہر نہیں [illegible]
[illegible] گھومنا پڑے گا اور [illegible]
انھیں اپنے پاس بلانا پڑے گا [illegible]
[illegible]
جاہ و ثروت اس قدر قریب تر [illegible] ہے کہ
اس قریبی تعلق میں نہ شاہانہ شوکت حائل ہو سکتی
ہے نہ گدایانہ افلاس حائل ہو سکتا ہے۔

اس اہم تعلق پر غور کریں اور آپس کے ان ٹوٹنے
والے بندھنوں کو دیکھیں تو صاف نظر آتا ہے کہ ہر
شخص کی سلامتی کا دارومدار دوسرے کی سلامتی پر
منحصر ہے۔ ایک آدمی کی بیماری دوسرے کی صحت و
تندرستی کو خطرہ میں ڈال دیتی ہے۔

قدرت نے ذہنی قابلیتیں یکساں تقسیم نہیں
فرمائی ہیں۔ ہر ایک کو بقدر ظرف و حوصلہ عقل اور
سمجھ عطا ہوتی ہے۔ اس وجہ سے دنیا میں
ہر شخص بقدر عقل و فہم [illegible]
حیثیت حاصل کر لیتا ہے جو دوسرے طبقہ
کی قیادت کرتا ہے۔ قدرت [illegible] کرنے
والے طبقہ پر چند ذمہ داریاں عائد کر دیتی ہے [illegible]
[illegible] کا انتظام اچھے طریقہ پر انجام پاتا ہے
اسی کو نظام حکومت کہتے ہیں۔ [illegible] کے اجزا ہے
رئیس مملکت، بادشاہ، پریسیڈنٹ [illegible] وزیر،
اراکین کونسل، اسمبلی، قانون ساز جماعت اور
بلدیہ ہیں۔ یہ ذمہ داریاں ایسی ہیں کہ ان کی
نسبت وہ پبلک کے آگے مسئول ہو سکتے ہیں۔

اس قانونی ذمہ داری سے ہٹ کر عقلمند
[illegible] صاحب سمجھ پر ایک اور اخلاقی ذمہ داری [illegible]
جو انسانیت کا مکمل ثبوت ہے۔ وہ یہ کہ ان کو چاہئے
ان حکومتی اداروں کی پوری پوری تائید کریں تاکہ

[illegible] مشکل [illegible]
[illegible]
[illegible] خود غرض نہ
[illegible] کوشش نہ کریں کہ حکومت کے
انتظام کی پابندی [illegible] ترقی ہے [illegible]
[illegible] کا فرض ہے [illegible]
[illegible] دلچسپ پیرایہ میں سمجھائیں کہ قواعد کا احترام
ہماری پُرامن زندگی کے لئے کتنا فائدہ مند ہے۔

پبلک کی صحت کی حفاظت اور گھروں کی صفائی
کے لئے تدبیر کی کوششیں [illegible]
[illegible] اور شہروں کی صفائی [illegible]
مند نہیں ہو سکتی [illegible] صاحب خانہ نہیں بلکہ
ہر شہری شہر کی صفائی کو اپنے گھر کی صفائی سمجھ کر
بلدیہ [illegible] کرے اور جماعت کے ساتھ اشتراک
عمل کرے۔ گھروں کی صفائی کی دیکھ بھال بلدیہ
کے عمال کس حد تک کر سکتے ہیں؟

ہوادار گھروں کا انتظام، موریوں کی صفائی،
بیت الخلاء کی صفائی کی نگرانی، [illegible] کی صفائی،
چھوٹی والوں کا پانی بدلنا، کھانا اور غذاؤں کی صفائی،
غذاؤں کی زہریلے کیڑوں سے حفاظت، ظروف [illegible]
[illegible] اور مچھر دانوں کی [illegible] کا بند کرنا، [illegible]
[illegible] ہوادار جگہ کا انتظام، مکان کی آب پاشی،
بچھونوں کو دھوپ دینا، بدن کا صاف و پاک رکھنا،
دانتوں کا صاف رکھنا، ناخنوں کا ترشوانا، بند
اور مرطوب مقام میں سونے سے پرہیز اور پانی کا
[illegible] ایسی باتیں ہیں جن کا ہر شخص کی
ذات سے تعلق ہے۔ ان میں غیر کے دخل کو بہت
کم گنجائش ہے۔

ملیریا موذی اور خطرناک مرض ہے۔ دیکھنے
میں ایسا دہشت پیدا کرنے والا نہیں ہے۔ لیکن
اس کی ہلاکت خیزیاں ہیضہ اور طاعون جیسے خوفناک
مرضوں سے کہیں زیادہ ہیں۔ یہ مرض مچھروں سے
پھیلتا ہے۔ مچھر اپنے سونڈ سے ملیریا کا جراثیم انسان
کے خون میں پہنچاتے ہیں۔ مچھروں کی بڑھتی ہوئی
پیدائش کو کس طرح روکا جا سکتا ہے کہ گھروں میں
اور گھروں کے اطراف گڑھوں میں پانی سڑنے نہ دیا
جائے، مٹی کے ٹوٹے برتن آس پاس کے نیچے یا صحن
میں نہ پھینکے جائیں، ان میں بارش کا پانی جمع ہو کر
سڑنے لگے گا۔ مچھر اس پانی میں انڈے دیں گے۔ مچھر
[illegible] ہزاروں انڈے دیتے ہیں، ان کی افزائش

میں بڑی وسعت ہے۔

مکھی، مچھر، پسو بھی ایسے [illegible] جنھیں ہم
آنکھوں سے دیکھ سکتے ہیں اور ان کے حملوں سے
بچ سکتے ہیں۔ نا معلوم کتنے کروڑوں جراثیم ایسے ہیں
جنھیں خوردبین بغیر نہیں دیکھ سکتے۔ ان سے طرح
طرح کی خطرناک بیماریاں پھیلتی ہیں۔

جراثیم کی ہلاکت خیزیاں ان کی حیرت انگیز
کارفرمائیاں کسی [illegible]
میں جا کر دیکھیں یا کسی ماہر علم جراثیم سے سنیں تو دنگ
ہو جائیں گے۔ اتنی ذرا سی مخلوق کس طرح ٹڈی دل
کے حیوانوں کی بستیاں پلک جھپکتے تباہ و برباد کر دیتی
ہے۔ یہی جراثیم بیماریوں کی جڑ ہیں۔ صفائی جراثیم
کو پیدا ہونے نہیں دیتی۔ بیماریوں پر لوگ اپنی کمائی
کا زیادہ حصہ خرچ کرتے ہیں۔ جب زندگی کے لالے
پڑ جاتے ہیں تو ان کو پیسہ خرچنا ہی پڑتا ہے،
لیکن صحت کی حالت میں صفائی سے اتنے بے پروا
ہوتے ہیں کہ اس پر ایک حبہ بھی نہیں خرچتے۔
دوائیں بھر بھر استعمال کر کے بھی فائدہ نہ ہوگا جب تک
جراثیم کی دنیا غارت نہ ہو جائے۔ مرض لاعلاج
ہو رہے گا۔

بلدیہ کے ملازمین، بلدیہ کے عمال شہر کی صفائی
اور اس کی ہر ممکنہ بہتری کے ذمہ دار ہیں۔ انکی
یہ ذمہ داریاں دوہرا بوجھ رکھتی ہیں۔۔ ایک تو
اس حیثیت سے کہ وہ اپنی خدمت کا معاوضہ
پاتے ہیں۔ ان سے توقع ہے کہ وہ معاوضہ حاصل
کرنا [illegible] کے ساتھ ایسے کام کریں جن میں
ان کی فرض شناسی کے جوہر جھلکتے ہوں۔ دوسرے
اس حیثیت سے کہ وہ بھی دوسروں کی طرح
شہری ہیں۔ اس لئے ان پر بھی اخلاقی ذمہ داری
کا بوجھ ڈالا جا سکتا ہے۔ انھیں بھی چاہئے کہ
اس معاوضہ سے قطع نظر [illegible] شہریوں کی صحت
کا بدرجہ اتم خیال رکھیں۔ بلدیہ کی جماعت کو
یہ بھی چاہئے کہ شہری تعلیمی پروگرام [illegible] کو
پیش نظر رکھ کر پبلک کو تحریر، تقریر اور طلسمی
فانوس کے ذریعہ اصول حفظان صحت سے
آشنا کرائے۔

اب تک پبلک شہریت کے حقوق سے
واقف نہیں ہے۔ نہ ان میں شہری اخلاقی ذمہ داری
کا احساس موجود ہے۔ [illegible] مرتبہ دیکھا گیا کہ
سڑک کے نلوں کی ٹوٹیاں گھنٹوں کھلی رہتی ہیں

۷۸۶

دلِ مضطرب

دل کا بلبلوں اچھلنا، نبضوں کا چھوٹ جانا، زبان کے محاورے ہیں۔ روزمرہ استعمال میں آتے ہیں۔ آپ سوتے ہیں تو، جاگتے ہیں تو دل، ایک وفادار چوکیدار کی طرح چوکس اور ہوشیار رہتا ہے، قلب کی حرکت کیا ہے، اسی پر زندگی کیوں کھیلتی ہے؟ ۔۔۔ عام طور پر یہ ایک راز ہے دلچسپ اور پُر اسرار!!

دل کی دھڑکن، زندگی کی نشانی، صرف انسان سے مخصوص نہیں، اور بہت سی چھوٹی چھوٹی زندگیاں، اور بہت سی ننھی ننھی جانیں بھی اسی بھروسہ پر گھومتی بھاگتی پھرتی ہیں۔ دل کے اس مسلسل اضطراب کو شاعر جو چاہے کہہ لے۔۔ سائنسدان تو صرف یہ جانتا ہے کہ اس لرزش پیہم سے خون انسانی جسم میں پھیلتا، دل تک واپس آتا اور پھر اسی طرح منتشر ہو جاتا ہے، اگر یہ سلسلہ قائم رہے تو زندگی بھی چٹ پٹ ہو جائے۔

اکثر جانداروں کا خون چمکدار سرخ ہوتا ہے، یہ رنگ ایک ٹھوس مادہ کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے۔ اس مادہ کو "ہیموگلوبن" کہتے ہیں۔ ہیموگلوبن آکسیجن کے لیے جاذب کا کام دیتی ہے، پایا اور جذب کر لیا ۔۔۔ جاذب سے قدرے مختلف طور پر ضرورت مند اعضاء میں پہونچکر یہ آکسیجن خارج ہو جاتی ہے۔

"خون کا سفید ہونا" بے مروت ہو جانے کے ہم معنی ہے لیکن شاید ہی کسی نے سنا ہو کہ بعض جانداروں میں سبز خون بھی پایا جاتا ہے! ۔۔۔ بعض سمندری اجسام کے خون کا آکسیجن بردار حصہ ہیموگلوبن کی طرح سرخ ہونے کے بجائے حسین سبز ہوتا ہے، ان کے چہروں پر خوشی اور غصہ کے موقعوں پر سرخی دوڑنے کے بجائے سبزی دوڑتی ہے، یہ سبزہ آغاز نہیں بلکہ سبزہ عادی ہوتے ہیں!!

قلب ایک خاص قسم کے عضلات کا بنا ہوتا ہے، ان کو "قلبی عضلات" کہتے ہیں، یہ چار خانوں پر مشتمل ہوتا ہے، دو اذنیں دو بطین، قلب دراصل ایک مرکزی پمپ کا کام کرتا ہے یا پھر اگر کسی درخت کا تنا سمجھ لیجئے، ایک طرف شاخیں سی ہوتی ہیں، دوسری طرف جڑیں، خون لانا اور لے جانا ان ہی کا کام ہوتا ہے۔

اسفنج کی طرح دل کے عضلات سکڑتے ہیں تو اسکی جسامت بھی کم ہو جاتی ہے اور اس دباؤ کی وجہ سے سیال خون چھوٹی چھوٹی شریانوں گویا درخت کی شاخوں میں، ہوکر پورے جسم میں پھیل جاتا ہے، یہ آکسیجن ملا ہوا اچھا اور صاف خون ہوتا ہے۔ اخراج خون کے بعد دباؤ کی کمی کے باعث جوں ہی دل کا کیسہ پھیل کر پھر بڑا ہو جاتا ہے وریدوں کے ذریعہ جسم کا خراب خون صاف ہونے کے لیے اس میں دوبارہ داخل ہو جاتا ہے ۔۔۔ یہ وریدیں گویا درخت کی جڑیں ہیں!!

بنی نوع انسان میں دل کی حرکت مختلف عوامل کے زیر اثر رہتی ہے، بچوں کا قلب سب سے زیادہ تیز چلتا ہے، مستورات میں کچھ بمقابلہ ذکور اسکی یہ تیزی برقرار رہتی ہے، البتہ اس تیزی میں عمر کی زیادتی کے ساتھ ساتھ انحطاط ہوتا جاتا ہے۔

قلب کی حرکت محسوس کرنے کا سب سے آسان طریقہ نبض کی گنتی کر لینا ہے، نبض دراصل قلب سے خون لانے والی نالی کی تڑپ ہے جو قلب کی ہر حرکت کے ساتھ محسوس ہوتی ہے، نبض کی رفتار دل کی رفتار سے عموماً کم ہوتی ہے، اسکی وجہ یہ ہے کہ قلب کے مدہم ضربات یہاں تک نہیں پہونچتے تندرست آدمی میں یہ رفتار ۶۵ تا ۷۵ ضرب فی منٹ ہوتی ہے جنینی حالت میں اس کا اندازہ (۱۵۰) ضرب کیا گیا ہے۔ پیدائش کے وقت اور عمر کے پہلے سال یہ گھٹ کر صرف (۱۲۰) ضرب رہ جاتی ہے۔ (۱۵) سال کی عمر میں نبض کا اوسط (۷۵ تا ۸۰) ہوتا ہے، کم ہوتے ہوتے بڑھاپے میں یہی اوسط (۹۰) ضرب فی منٹ سے زیادتی نہیں رہتا۔ فضا کے درجہ حرارت کا بھی قلب کی حرکت پر اثر پڑتا ہے سرد موسم میں اسکی رفتار سست، اور گرم موسم میں تیز ہو جاتی ہے، غیر طبعی حالات مثلاً غصہ، بخار اور حرکت میں بھی نبض زیادہ سرعت سے چلنے لگتی ہے۔ ورزش اور بھاگ دوڑ سے بھی ایسی کیفیت پیدا ہوتی ہے، غذا کا بھی اس پر اثر پڑتا ہے [illegible]

مختلف جانوروں میں بھی [illegible] کیا گیا ہے، گھوڑے [illegible] میں حرکت قلب [illegible] ضرب فی منٹ ہوتی ہے، [illegible] کبوتر میں (۱۰۰ تا ۱۲۰) اور [illegible] رفتار کا اندازہ (۵۰۰) ضرب فی منٹ ہے۔ چوہوں میں بھی [illegible] ۲۰۰ یا اس سے بھی زیادہ ہوتی ہے، اگر ان اعداد پر غور کیا جائے تو یہ نتیجہ اخذ کیا جا سکتا ہے کہ جتنا بڑا جانور ہوگا، اس کا قلب اتنا ہی آہستہ آہستہ حرکت کرے گا۔ ایسا لگتا ہے کہ دل کی رفتار اور جسامت کا [illegible] کم تو [illegible] قلب کی رفتار [illegible] قلب کی رفتار [illegible] اس [illegible] تب جانور [illegible] دل کے اوسط [illegible] اوسط رفتار قلب [illegible] ضرب فی منٹ ہوتی ہے۔ [illegible] اس طرح ان کو تصدیق مزید ہوتی ہے [illegible] اصول زیر بحث کا ہے۔

"دل مضطرب" [illegible] کو دیا جاتا تو [illegible] سائنس کی دنیا میں یہ عنوان آیا تو [illegible] ذکر ہے [illegible] آنسوؤں کا [illegible] کا فرق ہے اور یہی زندگی کا فرق ہے!! (دبیر)

بقیہ صفحہ ( ) کالم (۳)

اللہ کا لاکھ لاکھ شکر ہے کہ پیارے وطن میں ایسی ہستیوں کی پیداوار ہو رہی ہے، جن کی قوت عمل سے سارے اپنے وطن میں ایک عام بیداری کی رو پیدا ہو جائے گی۔ اس طرح جب دکن کا چپہ چپہ علم کی ضیا پاشیوں سے روشن ہو جائے گا۔ تو خود بخود برائیوں کی تاریکی یک لخت دور ہو جائیگی۔ آئندہ دن کی برائیاں پھر دیکھنے میں نہیں آئیگی۔

خداوندا! مفاد عامہ کے کاموں میں پبلک کو بلدیہ کے ساتھ اشتراک عمل کی توفیق عطا فرما۔ آمین!!

اکثر و بیشتر ایسا [illegible] اتفاق [illegible] مفقود ہو جاتا ہے، آنے والی یا جانے [illegible] پینے والوں کے اژدھام کی وجہ سے بچے [illegible] ہیں کہ ان کا دم اُٹھنے لگتا ہے۔ لوگ [illegible] راحت یا حقیقی حصہ [illegible] ان تک پہونچ نہیں سکتے۔ شاید [illegible] اس سلوک کو دیکھ کر یہ [illegible] پڑ جاتا ہے [illegible] دوست [illegible] اس کا احساس کیوں ہو۔

[illegible] اور [illegible]

اکثر یہ ہوتا ہے کہ [illegible] صبح ہو کر ہمارے تمام یہ زندگی کے آثار ہیں۔ اگر صبح میں نظم و ترتیب [illegible] ایک دوسرے کے جذبات کا احترام [illegible] زندگی کے [illegible] یہ بات بھی ظاہر ہو گی کہ [illegible] پوری [illegible] ہیں، خواہ ظاہری ہوں یا باطنی [illegible]

[illegible]

گویا انسانوں کا تماشا ہے۔

بازاروں [illegible] اور [illegible] بچے [illegible] [illegible] پر [illegible] ہیں [illegible] کسی [illegible]

[illegible] شرمندگی کے [illegible] اس کے [illegible] زیادہ [illegible] اطراف سے [illegible] ہیں کہ [illegible] بھی مشکل ہو جائے۔

جب رات کی تاریکی چھا جاتی ہے اور تمام دن کے تھکے ماندے شریف لوگ اپنے اپنے گھروں میں بال بچوں کے ساتھ کھانا [illegible] ہیں تو اس وقت بیکار لوگ [illegible] کے دلوں میں دوسروں کے دکھ درد کا احساس نہیں ہوتا، راستوں کے کنارے، بند دکانوں کے چبوتروں پر اخلاق و شرافت سے گری ہوئی [illegible] میں الاپتے ہیں۔ محض مذاق [illegible]

[illegible] آواز [illegible] بعض خود [illegible] شریف خاندان [illegible] بچوں [illegible] پر کتنا برا اثر [illegible] ہو سکتا ہے۔

اکثر چائے خانے [illegible] ایسے ہیں جن میں صفائی کا کچھ بھی خیال نہیں کیا جاتا۔ گلاس [illegible] طشتریاں صاف دھوئی ہوئی [illegible] بھنبھناتی ہیں [illegible] کیفیت [illegible] خاصی بڑھی ہوئی [illegible] غلیظ کپڑے [illegible] سے [illegible] ہیں تو [illegible] آواز [illegible] میں [illegible] حاضر ہیں [illegible]

[illegible]

آدھی فوت [illegible] منہ [illegible] کرے گا۔ چائے خانے کی دیواریں پان کی پیک سے [illegible] ہوتی ہیں [illegible] تو [illegible] دیتے ہیں۔ چائے خانوں میں چائے خوروں کی وارفتہ کیفیتوں اور مستانہ خود فراموشیوں کو غفلت کی گہری نیند سے تعبیر کیا جائے تو ایک حد تک صحیح ہو سکتا ہے کیونکہ وہ چائے کی پیالیاں [illegible] سگریٹ [illegible] میں گزار دیتے ہیں کبھی [illegible] جب [illegible] رات کے گیارہ [illegible] بج جاتے ہیں لیکن انہیں اس کی مطلق پروا نہیں ہوتی۔ ان کی نظروں میں عزت [illegible] کی کچھ بھی قدر و قیمت نہیں۔ ان بری عادتوں کو [illegible] میں داخل کر لیتے ہیں، بقول صفی اورنگ آبادی

ہنسا یا عیب کو بھی یار لوگوں نے ہنر دیکھو

اکثر شاہراہوں [illegible] کے بیا [illegible] شریف اور غریب [illegible] مردوں [illegible] عورتوں کے دلوں کو صدمہ پہنچاتے رہتے ہیں [illegible] کرتے [illegible] بیٹھے ہیں کہ اگر [illegible] کیا جائے تو مبالغہ نہ ہوگا [illegible] حیدرآباد میں ہیں بلکہ [illegible] موجود ہیں۔ اس پر بھی [illegible] بعض [illegible] کے باز [illegible] کرتا پائیں گے، مادی دنیا کی الجھنوں میں انسان حیوانات کی [illegible] سمجھے [illegible] انسانیت کا [illegible] اس کو ہمیشہ کے لیے [illegible] مفید نہیں [illegible] لطیف فضا [illegible]

[illegible] زندگی کا [illegible] کے لیے ایک [illegible] اور [illegible] تک پہونچنے کی [illegible] دنیا میں [illegible] پڑتی ہیں، ان رستوں کو [illegible]

[illegible] کا بھی ذوق [illegible]

[illegible] اذیت [illegible]

عبادت کے لیے [illegible] عبادت [illegible] ہیں جہاں لوگ اکٹھے ہو کر خدا کی عبادت کرتے ہیں لیکن ایسے مقدس مقاموں پر بھی ایسی [illegible] حرکتیں دیکھنے میں آتی ہیں جو انسانیت کے [illegible] پر بد نما داغ ہیں، جزا و سزا کا خیال [illegible] ہے، اگر عبادت گاہوں میں بھی [illegible] اعمال دیکھنے میں آئیں تو یہ سمجھنا چاہیئے کہ [illegible] عبادت گاہوں میں جی بہلانے [illegible] کی خاطر آتے ہیں۔ حیات بعد الممات کا خیال کمال انسانیت کا ثبوت ہے۔ اگر عبادت کے وقت خضوع اور خشوع نہ ہو تو یہ ثابت ہوا کہ انسانیت میں بہت بڑا نقص ہے۔

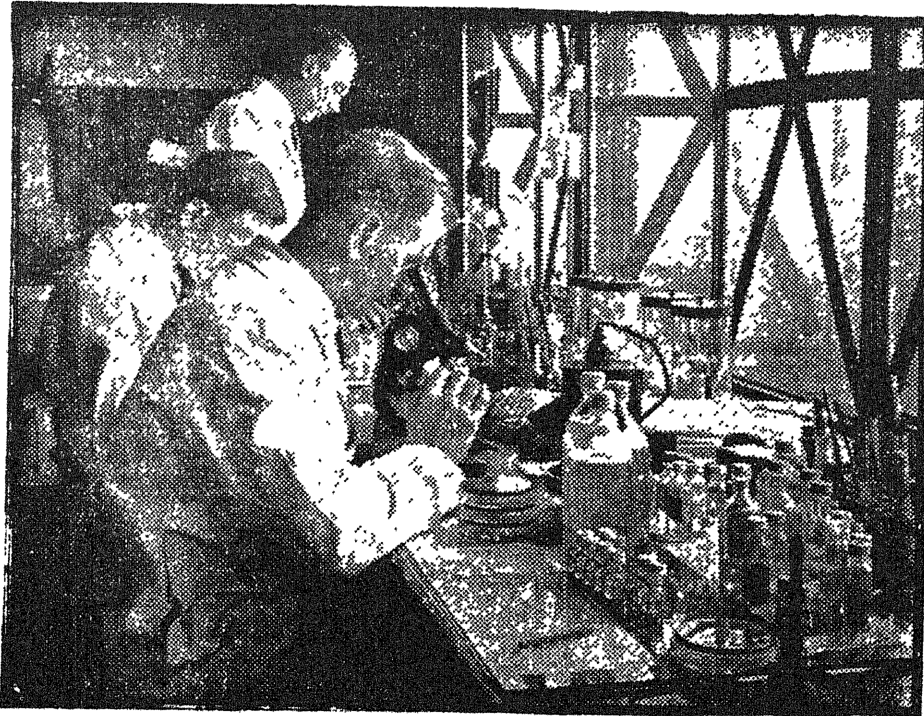
[illegible] مشاہدوں سے یہ بات بالکل [illegible] ثابت [illegible] ہے کہ انسانوں کی بری اور بھلی [illegible] ایک حد تک حقیقی حد کے اندر متذکرہ [illegible] ہوتا رہتا ہے۔ اس [illegible] اچھا ماحول، اخلاق کی کتابوں کا مطالعہ، وعظ اور نصیحت، اعتدالی کیفیت پیدا کرتے ہیں۔ اس لئے ثانوی جماعتوں کی حد تک تعلیم عام طور پر لازمی کر دینی چاہیئے تا کہ آنے والی نسلوں کی ذہنیت کی تشکیل صحیح [illegible] قائم ہو سکے۔ اچھے اچھے اخلاقی [illegible] نصیحتی پمفلٹ شائع [illegible] سلیمی قانون کے ذریعہ پبلک میں صفائی پاکیزگی اور خوش خلقی کی تحریک و تبلیغ کی جائے اور جابجا سبھائیں قائم ہوں تا کہ نیک اور مفید باتیں ہر شخص کے کانوں تک پہونچ جائیں۔ اجتماعی اور انفرادی برائیوں کو دور کرنے کے لئے ایک دیا متحدہ اور متفقہ محاذ قائم کیا جائے جس میں بلدیہ اور پبلک ملکر پوری دلچسپی کے ساتھ کام کر سکیں۔

اس مبارک دور عثمانی میں حیدرآباد دکن کی حالت بہت کچھ [illegible] ترقی ہو چکی اور ہو رہی ہے۔ خلق سبحانی کی شخصی قیادت [illegible] دور نہیں کہ حیدرآباد کی دنیا میں ممتاز جگہ حاصل کر لیں۔

(باقی بر صفحہ ۱۱)



لندن میں جراثیمی تحقیقات کا تجربہ خانہ — انسداد امراض کی کامیاب مہم



لندن کی بلدی مجلس ضلع نے ایک بڑے تجربہ خانہ کا نہایت سلیقے سے اہتمام کیا ہے جس میں تمام سائنٹفک ادویاتی تحقیقات کا عظیم خزینہ تیار ہو رہا ہے۔

بخار یا دیگر امراض کی تحقیقات کی غرض سے "کلچر میڈیا" اور دوسرے طریقوں پر متعامل اشیاء استعمال کر کے بکٹیریا اور دوسرے جراثیم پہنچائے جاتے ہیں اس تجربہ خانہ کی مجلس تحقیقات کے ارکان اب فوج کے لیے بڑی مقدار میں ایسی متعامل اشیاء اور ادویہ تیار کر رہے ہیں جو صحت کی تحقیقاتی شعبہ کی وزارت کی ضروریات کے لئے موزوں ہیں اور یہ ایجادیں لندن اور دیگر صوبہ جات میں استعمال کیے جا رہے ہیں۔

سمیت دور کرنے اور گنٹھیا بخار کے انسداد کے لئے ایسی پچکاریاں تیار کی گئی ہیں جو ان رقبوں میں جہاں لندن کے بچے تخلیہ کر کے مقیم ہو گئے تھے بحد مفید ثابت ہوئیں ان رقبہ جات کے ارباب مقتدر کے پاس ہر وقت ان پچکاریوں کا سامان موجود رہتا ہے

خناق (ڈفتھریا) کے انسداد کے لئے لندن میں اور مصری حکومت کے خصوصی آرڈر پر پیٹنٹ ادویہ فراہم کی جا رہی ہیں جن میں وہ مختلف کوششیں شامل ہیں جو بادیلیا اور میڈیکل ریسرچ کونسلوں کے کارکنوں نے کیں اور ایک قومی اہم کے طور پر طبی نقطہ نظر سے بحد کامیاب ہوئی ہیں۔ گیس سے تیار ہونے والی اینٹی ٹاکسن ضرورت کے وقت مفید ثابت ہوئی ہے۔

مندرجہ بالا تصویر میں جراثیمی تحقیقات کا تجربہ خانہ پیش کیا گیا ہے۔

جلد ۷ | مرتبہ ۳۵ الف م ۲۹ جمادی الاول ۱۳۶۴ھ م ۱۲ مئی ۱۹۴۵ء شنبہ | شمارہ ۱۵

سالانہ چندہ صحت عامہ

حکومت سے	اندرون ملک	بیرون ملک	جنسیات نمبر	ضلع کانفرنس نمبر	سالانہ فائیل مکمل	فی پرچہ ۴
عـہ	للعہ	صہ	۸	عا	عـہ	

مرزا محمود الحسن

مہتمم صحت عامہ

بے خوابی کا علاج

ڈاکٹر ولیم ایس سیڈلر لکھتے ہیں کہ ننانوے فیصدی لوگ نیند کی ضرورت بیان کرنے میں مبالغہ سے کام لیتے ہیں، گھنٹوں جاگتے رہتے ہیں اور سوچنے کے لیے جاگتے رہتے ہیں کہ ہمیں نیند کیوں نہیں آتی، ان کا خیال ہے کہ جب تک انسان ایک مقررہ وقت پر یا نہ کرے اس کی صحت خراب ہو جاتی ہے، بہت سے ایسے ہیں جو بے خوابی کو دماغ کے مختل ہو جانے کا پیش خیمہ سمجھتے ہیں مجھے اعتراف ہے کہ اگر بے خوابی کا مرض بہت عرصہ تک لاحق رہے تو دل دماغ اور اعصاب پر ضرور کچھ نہ کچھ اثر پڑتا ہے، ممکن ہے کہ انسان کا وزن گھٹ جائے تکان محسوس ہونے لگے لیکن قدرت اپنا فرض بجا لانے سے باز نہیں رہتی، اگر کوئی سخت بیماری لاحق نہیں تو قدرت کا فرشتہ تمہیں اتنی نیند ضرور سلا دیگا کہ تم صحت سے ہاتھ نہ دھو بیٹھو ممکن ہے کہ دو تین یا چھ سات راتیں تم بے خوابی میں گزار دو، مگر آخر کار ایک رات ایسی آئے گی کہ تم خوب میٹھی نیند سو جاؤ گے یا کبھی دن کے وقت نیند کا ایسا تیز جھونکا آئے گا کہ تم سے جاگا نہ جائے گا اور تم اچھی خاصی دیر کے لیے سو جاؤ گے۔ سب سے پہلے میں ذہن نشین کرا دینا چاہتا ہوں کہ ایک رات کی بے خوابی کے بعد تمہیں جو تکان محسوس ہوتی ہے، اس کی وجہ بے خوابی نہیں، بلکہ بے خوابی پر تمہارا پریشان ہونا ہے نیند ہر ایک کو پیاری ہے، نیند آرام کی مکمل ترین صورت ہے مگر یاد رکھو کہ معمولی آرام بھی جس میں نیند کی بے خودی شامل نہ ہو تمہیں اتنی ہی راحت پہنچا سکتا ہے۔ اگر تم دنیا کے دھندوں کو دماغ سے نکال کر آرام لینے کے لیے لیٹ جاؤ تو یقیناً تمہیں نیند آ جائے گی۔

بے خوابی کے اسباب

آگے چل کر میں اس مسئلہ کو اور زیادہ واضح کروں گا سر دست مجھے بے خوابی کے سات عام اسباب کا ذکر کرنا ہے۔

(۱) خون کا دباؤ بہ کثرت آدمیوں کے جگر سے خون بہت زور سے نکلتا ہے اور رگوں میں اسی طرح گرتا ہے جیسے بلند جگہ سے پتھر، ایسے شخصوں کے خون کا دباؤ زیادہ ہوتا ہے (۲) امراض شکم، مثلاً انقباض نفس اور دماغی رسولی وغیرہ (۳) وہ حالتیں جن میں کسی زہر نے جسمانی نظام پر اثر کیا ہو (۴) پرخوری یا بے وقت کھانا (۵) دماغ کی تکان (۶) اعصاب کی کمزوری (۷) پریشانی، رنج، خوف وغیرہ۔

اکثر بے خوابی کی بیماری کے اسباب متعدد ہوتے ہیں۔ میرے پاس ایک مریض آیا، جس کی عمر ۳۶ سال تھی، اس کے خون کا دباؤ زیادہ تھا اور خون کے دباؤ کی وجہ پرخوری تھا۔ ایک عورت آئی جو دو سال سے بیمار تھی، پہلے یوں ہی تکان محسوس کرتی رہی، اس کے بعد اسے نیند نے جواب دیدیا، اس کے خون کا دباؤ بہت کم تھا۔ فولاد کے مرکبات استعمال کرائے گئے اور غذا میں انڈے کی زردی، اور ٹماٹر وغیرہ دیا گیا۔ اس سے اسے آرام ہو گیا۔

بے خوابی کو امراض شکم سے بھی بہت کچھ تعلق ہے اور اس صورت میں طبی مدد کی ضرورت ہوتی ہے

تیسری قسم بھی، پہلی دو قسموں کی طرح طبی مدد کی محتاج ہے اس جماعت میں وہ لوگ بھی شامل ہیں جن کی بے خوابی کی وجہ ان کا حد سے زیادہ چائے اور قہوہ پینا ہے، میں خواب آور دواؤں کو بہت مضر سمجھتا ہوں، اگر یہ دوائیں کھانے کی عادت پڑ جائے تو الٹا اثر کرنے لگتی ہیں

میرے پاس ایک عورت آئی، اس کی عمر ۳۸ سال کی تھی، پندرہ سال سے یہ عورت متواتر خواب آور دوائیں استعمال کرتی چلی آ رہی تھی، اس کی عادت تھی کہ اگر لیٹ جانے کے بعد آدھ گھنٹے تک اسے نیند نہ آتی۔ تو خواب آور دوائیں پینے لگتی اس کی یہ عادت چھڑانا آسان کام نہ تھا مجبوراً اس کی نگہداشت کے لیے مجھے ایک نرس مقرر کرنا پڑی مجھے یقین تھا کہ اگر اس پر پہرہ نہ بٹھایا گیا تو میرے منع کرنے کے باوجود یہ عورت خواب آور دوائیں استعمال کرے گی۔ چھ ہفتہ تک تو اس کی حالت بہت خراب رہی، اس کے بعد اس کی یہ بری عادت کم ہونے لگی، رفتہ رفتہ جب اس نے دیکھا کہ اسے اب خواب آور دواؤں کے بغیر ہی سونا پڑے گا تو وہ دواؤں کے بغیر میٹھی نیند سونے لگی۔

کھانے پینے کی بے ترتیبی!

چوتھا طبقہ ان لوگوں کا ہے جو کھانا بہت دیر سے کھاتے ہیں، ناچ رنگ کی محفلوں میں گئے تو وہ بچارے گپیں ہانکنے لگے تو سویرا کر دیا۔

بہت سے لوگ ڈیڑھ دو بجے بستر سے اٹھ بیٹھتے ہیں اور چار پانچ بجے تک انہیں نیند نہیں آتی، اگر تمہارا بھی یہی حال ہے تو سمجھ لو کہ تمہارا دیر سے کھانا رنگ لایا ہے۔

عام طور پر کھانے میں نشاستہ اور شکر ہوتی ہے یہ چیزیں جگر میں پہنچ کر گرمی پیدا کرتی ہیں، یہ گرمی خون میں آتی ہے اور دماغ پر چڑھ جاتی ہے۔ بہ فرض کرو کہ تم شام کے سات بجے خوب پیٹ بھر کر کھانا کھاتے ہو اور پھر تقریباً ساڑھے دس بجے سونے ہو اس کے معنی تو ہوتے ہی ہو، نیند آتی ہے اور تم سو جاتے ہو ڈیڑھ دو بجے تک تمہاری تکان بھی دور ہو جاتی ہے اور کھانے کی گرمی خون بن کر دماغ میں پہنچ جاتی ہے خون کا دورہ تیز ہو جاتا ہے اور تم جاگ اٹھتے ہو اس صورت میں تمہارے لئے بہتر یہ ہو گا کہ تم سہ پہر کو کھانا کھا لیا کرو، سہ پہر کا کھانا بھی وہی اثر پیدا کرے گا جو شام کا کھانا کرتا ہے۔ مگر کب؟ رات کے دو بجے نہیں، تمہیں میٹھی نیند سے جگائے گا نہیں، تمہیں بے آرام نہیں کرے گا، بلکہ یہ اثر شام کے وقت پیدا ہو گا بالخصوص اگر تم شادی شدہ ہو تو اس سے بڑھ کر فائدہ مند چیز تمہارے لئے اور کوئی نہیں۔

گرم گرم دودھ اگر سونے سے پہلے پی لیا جائے تو نیند جلد آ جاتی ہے، لیکن اگر معدہ پہلے ہی سے اپنے کام میں مصروف ہو اور اوپر سے اور کھانا کھا لیا جائے تو اکثر نیند اڑ جاتی ہے۔

یہ چار صورتیں تو ایسی ہیں جن میں بے خوابی کا باعث جسمانی امراض ہوتے ہیں، مگر ایسے مریضوں کی تعداد باقی ماندہ تین جماعتوں کی تعداد سے بہت کم ہے۔

تکان اور ضعف قلب

بعض اوقات انسان تکان سے ایسا چور ہو جاتا ہے کہ سو نہیں سکتا، مگر لوگ اکثر جسم کو اتنا نہیں تھکاتے جتنا دماغ کو، اس کا علاج

اشیاء خورد و نوش میں آمیزش کی روک تھام

انسان کے لئے غذا ایک اولی ضرورت ہے اور یہ لازمی ہے کہ لوگ ہمیشہ صحت بخش اشیاء حاصل کریں۔ غیر متدین تاجر آمیزش شدہ اشیاء سستے دام پبلک کو فروخت کر کے دھوکہ دینے کی کوشش کرتے ہیں محکمہ بلدیہ و صحت عامہ اسکی روک تھام کر رہا ہے اس کام میں عوام سے پورے پورے تعاون کی درخواست کی جاتی ہے محکمہ بلدیہ کا صیغہ حفظان صحت فی الوقت مندرجہ ذیل اشیاء کے انتظامات کر رہا ہے۔

۱۔ دودھ:۔ غذاؤں میں دودھ ہے اور شیر خوار بچوں اور نیز بڑوں کے لئے یہ بہترین غذا ہے۔ دودھ کو سستے دام فروخت کرنے کے لئے گوییاں دو طرح سے دھوکہ دیتے ہیں ایک تو یہ کہ اس میں پانی ملاتے ہیں اور دوسرا یہ کہ وہ دودھ میں سے مسکہ نکال لیتے ہیں۔

باغراض فروخت، دودھ میں پانی ملانا سرکار نے ممنوع قرار دیا ہے۔ اس لئے اگر پبلک کو اس کا شبہ ہو کہ دودھ میں پانی ملایا گیا ہے تو وہ فوراً بلدیہ افسر کو مطلع کریں۔ دودھ میں اس قسم کی آمیزش سے خراب پانی سے پھیلنے والے امراض مثل ہیضہ۔ تپ محرقہ۔ قے دست وغیرہ پیدا ہوتے ہیں اور اگر دودھ کو استعمال سے قبل خوب جوش نہ دیا جائے تو مندرجہ بالا امراض کے شیوع کا امکان ہے دودھ سے مسکہ کا اخراج شیر خوار بچوں کے نشوونما کے لئے مضرت رساں ہے کیونکہ مسکہ ایک مقوی وٹامن ہے۔

۲۔ مسکہ:۔ مسکہ میں جو دغا عام طور پر کی جاتی ہے وہ یہ ہے کہ بیرونی روغن اور بکثرت پانی شریک کر دیا جاتا ہے۔ مسکہ کی چکنائی میں وٹامن ہوتی ہے۔ برخلاف اس کے بیرونی صرف نباتاتی روغن (ویجیٹبل آئیل) ہوتے ہیں۔ "بٹرین" یا دوسری ایسے دلفریب نام کی اشیاء نہ خریدی جائیں کیونکہ وہ اصلی نہیں ہوتی اور عام طور پر ان میں آمیزش کی جاتی ہے۔

۳۔ گھی:۔ گھی میں آمیزش کی وسیع گنجائش ہوتی ہے۔ اور ارزاں روغنیات مثل چربی اور گائے کی چربی، نباتاتی تیل اور مچھلی کا تیل ملایا جاتا ہے سرکاری قوانین نے اس قسم کی آمیزش ممنوع قرار دی ہے۔ گھی میں نباتاتی تیل شریک کر کے تاجر عوام کو دھوکہ دیتے ہیں فروخت شدنی شئے پر اس کا اظہار درج نہیں رہتا کہ وہ اصلی اور خالص گھی ہے یا نباتاتی تیل۔ ملوثی گھی اتنا مضر نہیں جتنا کہ ملوثی دودھ ہوتا ہے لیکن اس قسم کے گھی میں وٹامنس نہیں ہوتے اور محض اس لئے اس کا استعمال بچوں اور بڑوں کے لئے مضر ہے جو ہاتھ کی محنت کرتے ہیں۔

۴۔ تل کا تیل:۔ زیادہ تر طبقہ متوسط اور غرباء میں یہ تیل پکوان کی غرض سے استعمال کیا جاتا ہے کیونکہ مزیدار ہوتا ہے۔ یہ تیل بھی اصلی فروخت ہوتا ہے اور عام طور پر اس میں مونگ پھلی کا تیل شریک کیا جاتا ہے۔

۵ اور ۶۔ چاء اور کافی:۔ ان دنوں بازار میں یہ دونوں اشیاء بعد آمیزش فروخت کی جاتی ہیں ان میں بیکار سستے پتے اور چھلکے شریک کئے جاتے ہیں بعض وقت مستعملہ کافی اور چاء دوبارہ کافی اور چاء کے ساتھ شریک کر کے دوبارہ فروخت کی جاتی ہے۔

عملہ حفظان صحت بلدیہ: اس کار سند میں اصلاح کرنے کی کوشش کریگا لیکن جب تک کہ عوام ذاتی دلچسپی نہ لیں اور اشیاء آمیز کرنے [illegible] صرف [illegible] فروخت ہوتے رہیں گے اور صحت عامہ کے کام میں تاخیر ہوگی۔ [illegible] اہم بات جو پبلک کے [illegible] کی جاتی ہے [illegible] اصلی چیزیں خریدنے کی کوشش کریں۔ [illegible] اشیاء کی فروخت میں [illegible] عہدہ داران کے کام میں بہت کچھ سہولت پیدا ہو جائے گی۔

گوشت

دودھ کے بعد اسی کا نمبر ہے۔ یہ چونکہ انسان کی جنس یعنی حیوان سے [illegible] ہوکے اور [illegible] قوام میں مشابہ بلکہ عین ہے اس لحاظ سے یہ انسان کے واسطے نہایت مناسب اور بہت مفید ثابت ہوا ہے اس وجہ سے بزرگ [illegible] نے اس کو سید الطعام کے کلمہ سے یاد فرمایا ہے۔ گوشت کا [illegible] ما حصل [illegible] مناسبت کے مرتب ہونا [illegible] مسئلہ ہے جس پر اولاً یورپ کے محققین [illegible] اتفاق کرتا اور اکثر اب بھی کرتے ہیں لیکن ایک فقط [illegible] اس تجربہ سے [illegible] لوگ جو آسٹریلیا کے رہنے والے ہیں اور روٹی آلو پر قناعت کرتے ہیں قد، طاقت اور وزن میں انہی لوگوں سے جن کی غذا گوشت ہے فضیلت رکھتے ہیں۔ اغذیہ نباتیہ کو گوشت پر ترجیح دینا نہایت تعجب خیز امر معلوم ہوتا ہے۔ میں اس مقام پر اس مبحث میں زیادہ طول دینا نہیں چاہتا مگر تاہم ناظرین جریدہ کی دلچسپی کے لئے اس قدر ضرور کہوں گا کہ کابل کے رہنے والوں کے (جن کی غذا گوشت پر موقوف ہے) اعضا اور قویٰ کیسے توانا اور قوی ہوتے ہیں اور وہ ڈیل ڈول میں کیسے ہیں۔ لیکن باوجود کے اس مقولہ کی کہ جو انسان جو جانوروں کا گوشت کھاتے ہیں وہ درحقیقت وہی نباتات ہوتے ہیں کہ ہیئت بدل کر بشکل [illegible] ہمارے کھانے میں آتے ہیں اور جس کے وسیلہ سے وہ جانور خود پلتے ہیں اور پرورش پاتے ہیں۔ (جس کو انہوں نے اپنی کتاب فی [illegible] آر لیٹرز۔ ان کسٹری میں لکھا ہے) میں تصدیق کرتا ہوں لیکن میں اس موقع پر یہ کہنے پر بھی مجبور ہوتا ہوں کہ جانوروں کا گوشت جس کو ہم کھاتے ہیں گو درحقیقت نباتات ہی ہوتے ہیں۔ لیکن ان کا فضلہ اور بڑا کثیف و ثقیل حصہ انہی کے ذریعہ سے ہمارے کھانے میں آتا ہے صاف حصہ جس سے ان کے جسم نے نشو ونما پایا ہے انہی گوشت کے ذریعہ سے ہمارے کھانے میں آتا ہے کیا کوئی اس امر کو کہہ سکتا ہے کہ ایک ایسی شے جس کے کسی ترکیب کے ذریعہ سے خراب و کثیف اجزا اور [illegible] کا فضلہ علیحدہ کرکے لطیف اجزا لے لئے جائیں تو کیا وہ لطیف اجزا اپنی پہلی اصلی حالت سے جب تک کہ انہیں سب طرح کی آمیزش تھی کم یا مساوی بھی ٹھہر سکتے ہیں نہیں۔ بلکہ وہ اس سے بڑھا ہوا قوی ہوں گے۔ کیمسٹری کے ذریعہ سے اس امر کا ثابت ہونا کہ گوشت میں صرف (۳۶) فی صدی وہ مادہ ہے جس سے انسانی نشو ونما پاتا ہے اور [illegible] حصہ نباتات میں مذکورہ بالا مادہ موجود ہوتا ہے جیسا کہ [illegible] معلوم ہوتا ہے۔ مگر اس امر کا قطعی خیال [illegible] کہ یہ اثبات ہی نہیں ہے [illegible] میں بجز اس حیرت کے [illegible] ہے۔ مجھ کو اس موقع پر اپنی اس [illegible] کے لئے یہ ایک قوی دلیل ملتی ہے کہ پانی میں [illegible] (۴۳) حصہ (۷۶) حصہ جو مادہ جس طرح نباتات میں ہوتا ہے۔ اگر یہ امر صحیح ہے تو یقیناً اس امر کی پوری امید کی جاتی تھی کہ جس طرح فقط اغذیہ کے استعمال سے تمام عمر زندہ رہنا ہے اسی طرح پانی پی کر بھی انسان [illegible] ہے۔ کل حیوانات کے موٹے حصے گردن [illegible] اور سینہ کا گوشت پشت اور ران اور پشت سے بہتر ہوتا ہے اور جانب راست کا جانب [illegible] سے۔ جانب وحشی کا گوشت اہلی کے گوشت سے زیادہ زائد اور اہلی کا نرم و ارطب ہوتا ہے۔ وحشی جانوروں کی عمر بہت کم ہوتی ہے تو ان کے گوشت ثقیل الہضم ہوتے ہیں۔ مگر وہ اپنی لطافت و خفت کی وجہ سے جس طرح کہ ناقہین اور بیماروں کو نافع ہوتے ہیں۔ صحیح الابدان کے لئے مناسب و مفید نہیں۔ جیسا کہ ان کے لئے متوسط السن کا گوشت نافع ہوتا ہے۔ تحقیق استقرا سے ثابت ہوا ہے کہ جو گوشت انسان کی غذا میں داخل ہیں وہ تین قسم کے حیوانات سے اخذ کئے جاتے ہیں۔ ایک ذوات الاربع یعنی چوپائے۔ دوسرے طیور۔ تیسرے اسماک۔

چوپاؤں کا گوشت

وہ چوپائے جن کا گوشت کھانے کے اکثر انسان عادی ہیں۔ بز، گوسفند، گوسالہ، گائے، بھینس، اونٹ، ہرن ہیں۔ گوشت کی پیدائش کا مادہ چونکہ خون ہے اس وجہ سے عموماً ہر حیوانات کے گوشت کا مزاج گرم ہے۔ مگر تری خشکی میں فرق ہے۔ بز و گوسفند کا گوشت تر ہے۔ گائے کا خشک ہوتا ہے۔ اس سے زیادہ بھینس کا اور اس سے بڑھ کر اونٹ کا۔ اسی ترتیب کے ساتھ سب سے بہتر بز و گوسفند کا گوشت ہے۔ پھر گوسالہ گائے بھینس اور اونٹ کا۔ اس بہتری اور عمدگی سے میری یہ مراد ہے کہ بز و گوسفند گوشت کے ہضم کرنے میں [illegible] کہ چنداں دقت پیش نہیں [illegible] [illegible] خراب خون پیدا ہوتا ہے۔ جب کہ ورزش سے [illegible] بھینس کے گوشت سے جس قدر [illegible] کسی حیوان سے حاصل نہیں [illegible] مگر چونکہ [illegible] دقت ہضم ہوتا ہے اور [illegible] ہوتا ہے [illegible] مناسبت نہیں اور [illegible] چوپاؤں کے گوشت کے [illegible] کے قابل ہے کہ [illegible] گوشت [illegible]

[illegible] کا گوشت

[illegible] رہنے سے ہر ایک کی حالت اور [illegible] حالت سے خالی نہیں [illegible] کلی [illegible] کہتے ہیں [illegible] [illegible] حالت کی [illegible] [illegible] ہیں [illegible] وہ طیور جو جنگلوں [illegible] ہوتے ہیں۔ مگر یہ بھی یاد رکھنا [illegible] گوشت [illegible] کے قابل نہیں [illegible] سب سے بہتر چوزہ کا گوشت [illegible] مزاج میں کسی قدر گرم اور رطوبت [illegible] ہے۔ پھر علی العموم کبوتر جو [illegible] ہے۔ پھر بط۔ قاز [illegible] اقسام تیتر، چکور، بٹیر، کنجشک۔ مرغ [illegible] گو بہت لذیذ و لطیف ہوتے ہیں [illegible] ہیں مگر اپنی مزاجی کیفیت میں زیادہ گرم ہیں اور اسی وجہ سے [illegible] معدہ کے [illegible] تیتر بٹیر کے استعمال [illegible] رغبت [illegible] [illegible] رہتی ہیں جیسے بگلا [illegible] ان کا گوشت بطی الہضم ہوتا ہے۔

مچھلیوں کا گوشت

غذائیت اور لطافت میں اس کا نمبر ذوی الاربع اور طیور کے گوشت کے بعد ہے۔ [illegible] طبیعت مچھلی کا [illegible] سرد دوسرے درجہ میں تر ہے۔ مگر بعض اقسام کی مچھلیاں مار ماہی، کچھوا، مچھلی، جھینگا

یہ غلط ہے کہ انسان رفتہ رفتہ غور و فکر چھوڑ کر کھیل کود کی طرف متوجہ ہو جائے اور کوئی ایسی بات مقرر ہو جائے کہ دماغ بے چارے سے اس کی برداشت سے زیادہ کام لینا پڑے، تو سونے سے پہلے گرم پانی سے پاؤں دھو لینا بہت مفید ثابت ہوتا ہے اس کے بعد منہ اور سر پر ٹھنڈے پانی میں بھیگا ہوا کپڑا پھیر لینا چاہیئے اگر خواہ مخواہ دماغ پر کوئی شخص زور ڈالتا جائے تو میں اسے مجرم قرار دوں گا یقیناً وہ مجرم ہے کیونکہ قدرت کے قوانین کی پابندی انسان کا پہلا فرض ہے ایسا شخص ضرور بے خوابی کے عذاب میں مبتلا رہے گا اور دنیا میں بے شمار ایسے لوگ ہیں جن کو بے خوابی کا سبب ان کا یہی جرم ہے۔

خوش قسمتی سے اکثر وہ لوگ جن کا دل کمزور ہوتا ہے، اچھی خاصی دیر نیند کے مزے اڑاتے ہیں مگر انہیں یقین نہیں ہوتا کہ وہ سوئے تھے اور اس بات کا اعتراف بھی نہیں کرتے۔ میری ایک مریضہ نے مجھ سے کہا کہ "میں ایک منٹ کے لئے بھی نہیں سوئی" آدھ گھنٹے بعد اس نے کہا کہ "میں پانچ گھنٹے سوتی رہی اور بہت اچھا سپنا دیکھا ہے" میرا خیال ہے کہ اتفاقاً نیند کا جھونکا آیا، اور اسے سلا گیا، مگر جب وہ جاگی تو اسے یقین تھا کہ اس نے سمجھا سوئی ہی نہیں، اس کا یہ وہم بجا تھا کیونکہ اس کا دل کمزور تھا۔

تاہم میں اس بات سے انکار نہیں کرتا کہ بعض لوگ سو نہیں سکتے۔ میرے پاس ایک عورت آئی جو کنواری تھی کوئی ۲۰ برس عمر ہو گی، اس نے کبھی دنیا کی سختی محسوس کی اور اس کے ہاتھوں بیمار بھی رہی، مگر بعد میں صحت پا گئی، اس کے بعد وہ کالج میں داخل ہوئی اور امتحان کی تیاری کرنے لگی کہ اسے درد سر کی شکایت پیدا ہوئی، نیند اڑ جاتی تھی یہاں تک کہ وہ غریب شب بھر سو نہ سکتی تھی، ہم نے علاج کے عام طریقے برتے اس کا جسم دبوایا، ریڈیو کی پڑھی ماثور دوائی ایکسل طرح جیسے کو اکتا دینے والی آوازیں سنوائیں پڑھ کر سنایا مگر نیند نہ آتی تھی نہ آئی، بیسیوں علاج کئے گئے بے سود آخر کار میں نے اس سے کہا کہ تم سے کوئی شخص تمہیں خط نہ لکھے نہ کسی سے سوا ضروری بات نہ کرو۔ تین مہینے تک اس نے میری ہدایت پر عمل کیا، پھر تو وہ بارہ بارہ گھنٹے سونے لگی اس کا اپنا قول ہے کہ دنیا و مافیہا سے بے خبر ہو کر بچوں کی طرح سوتی ہوں۔

ضعف اعصاب

ایک طالب علم کو اعصابی کمزوری لاحق ہو گئی، اس کے والدین نے ارادہ کر لیا کہ اس کی تعلیم بالکل چھڑا دی جائے لیکن جب وہ اسے میرے پاس لائے تو میں نے ان کی تجویز سے اختلاف کیا، اور اتنا کافی سمجھا گیا کہ اس کے پروگرام کو نئے سرے سے ترتیب دیا، اس کی بجائے موافق اس سے کام لیا، خوراک میں مناسب تبدیلیاں کر دیں، اور سونے سے پہلے اسے نہانے کی ہدایت کی۔

یہ غسل بھی ایک خاص قسم کا ہوتا ہے، اکثر مفید پڑتا ہے پانی کا درجہ حرارت ۹۸ سے ۹۹ درجہ تک ہو، مریض کو ٹب میں بٹھا دیا جائے، اور اس کی آنکھیں گیلے کپڑے سے ڈھانپ دی جائیں، بالکل خاموشی ہونی چاہیئے کہ نہ مریض بولے اور نہ کوئی دوسرا کم از کم آدھ گھنٹہ اور زیادہ سے زیادہ ڈیڑھ گھنٹہ اسے نہلایا جائے مگر اس بات کا خیال رہے کہ پانی کے درجہ حرارت میں کمی بیشی نہ ہو اور وہ ۹۸ - ۹۹ درجہ پر قائم رہے، نہانے کے دوران ہی میں مریض اونگھنے لگے گا جب اس کی یہ حالت ہو تو بڑی احتیاط کے ساتھ اس کے جسم کو تولئے سے خشک کیا جائے یا صوف کے تولیے میں لپیٹ کر فوراً لٹا دیا جائے یہ واضح رہے کہ مندرجہ بالا غسل کے سوا اور کسی طریقے سے غسل کرنا الٹا اثر کرتا ہے اور یہ ضروری نہیں کہ اس غسل سے پہلی رات نیند آ جائے ہاں دو چار راتوں تک ایسا کرتے رہو تو یہ غسل ضرور کارگر ثابت ہو گا۔

وہم اور فکر

اب ہم بے خوابی کے ساتویں سبب پر بحث کرتے ہیں، اس کا حلقہ بہت وسیع ہے میں مانتا ہوں کہ یہ وجہ بہت تکلیف دہ ہے مگر قارئین کو یقین دلاتا ہوں کہ آپ کے لئے نہایت دلچسپ ہو گی اس کے شکار وہ لوگ ہوتے ہیں جنہیں ہم "متفکر" کہتے ہیں، ان لوگوں کو کچھ ایسی بری عادت پڑ جاتی ہے کہ اگر انہیں اور کوئی فکر نہ ہو تو بے خوابی ہی کی فکر کرنے بیٹھے رہتے ہیں۔

فکر، دائمی خوف کا دوسرا نام ہے یہ متفکر بے فکرے بستر پر جاتے ہیں، تو دنیا بھر کے افکار ساتھ لے جاتے ہیں اور افکار کے ساتھ وہ اپنے نہ سونے کے خوف کا فکر بھی شامل کر لیتے ہیں، اب آپ ہی انصاف فرمائیے کہ یہ لوگ اختر شماری نہ کریں۔

خوف اور بے خوابی کا تعلق لازم و ملزوم باتیں ہیں ایسی حالت میں تم سو بھی جاؤ تو آرام نہیں پاؤ گے اور سو کر اٹھو گے تو ہڈیاں ٹوٹ رہی ہوں گی۔

اب اس کا علاج: سب سے پہلے یہ علاج ہے کہ خواب آور دوائیں بالکل استعمال نہ کرو، اس کا علاج خود تمہارے ہاتھ میں ہے، گھبراؤ نہیں، ٹھنڈے دل سے سونے کی کوشش کرو، یہ جان لو کہ بے خوابی تمہیں کوئی تکلیف نہیں پہنچا سکتی، دل و دماغ پر اس کا اثر نہ آنے دو، اور سات آٹھ گھنٹے لیٹے رہو، تم نہ سمجھو مگر میں "نیند" اسی کو کہتا ہوں، تم یقیناً سوتے ہو مگر محسوس نہیں کرتے۔

بے خوابی کا سب سے بڑا اور موثر علاج یہ ہے کہ اس کے خوف کو دل سے نکال دیا جائے جب سے گو تم اپنے آپ کو جاگتے ہوئے سمجھتے ہو مگر اس کے ساتھ ہی یہ بھی کہہ دو نیند نہ آئے تو کوئی مضائقہ نہیں، اگر تم دل سے کہو گے تو دیر پا ہی ہو گا۔

بے خوابی اسی وقت تکلیف دہ ثابت ہوتی ہے جب تم اسے تکلیف کا باعث سمجھو ورنہ نہیں۔

نیند کی توقع رکھنا بے خوابی کا سب سے بڑا علاج ہے میں نے ایک مریض کے ارد گرد بجلی کے بہت سے تار لگا دیئے اور اسے یقین دلایا کہ تمہارے جسم میں بجلی کی رو دوڑ رہی ہے، اور واقعہ یہ ہے کہ بجلی کا بٹن دبایا ہی نہ تھا، وہ مریض اس رات خوب سویا، اس کی وجہ یہ ہے کہ بجلی کی رو دوڑانے سے اسے نیند کی توقع ہو گئی تھی اور وہ سو گیا۔

بستر نہایت آرام دہ ہونا چاہیئے اس معاملہ میں کفایت شعاری کو بالائے طاق رکھ دینا چاہیئے کیونکہ ہم اپنی زندگی کا ⅓ حصہ بستر پر گزارتے ہیں۔

دائیں کروٹ پر سونا بہتر ہے، سونے کا کمرہ ہوادار ہونا چاہیئے اسی طرف منہ کر کے سوؤ کہ سورج کی پہلی کرنیں تمہارے منہ پر نہ پڑیں، سونے سے پہلے لمبے لمبے سانس لینا، یا تھوڑی دیر ہوا خوری کرنا۔ اکثر مفید پڑتا ہے۔

اب فرض کرو کہ تم نے یہ سب کچھ کیا، اور پھر بھی تمہیں نیند نہیں آتی تو اس کے لئے تمہیں معلوم ہونا چاہیئے کہ نیند کیوں اور کیونکر نہیں آتی اس مسئلہ پر بہت سی رایوں کا اظہار ہو چکا ہے، مگر جدید نظریہ یہ ہے کہ نیند جسم کے ستانے کا دوسرا نام ہے جسم کو اس وقت تک آرام نہیں پہنچ سکتا جب تک کہ دماغ کو آرام میسر نہ ہو، سوچنا بند کر دو تو سو جاؤ گے۔

(نوید صحت ملتان)

وہم یا شک و شبہ؟

(از جناب جمیل الرحمن صاحب (عثمانیہ)

آپ کبھی کسی زیادہ عمر والے شخص کو خواہ وہ دبلا ہو یا موٹا، کمزور ہو یا تندرست و توانا، توہم پرست ہو یا سیدھا سادا صرف اتنا کہہ دیجئے کہ "آپ کو دق ہو گیا ہے" پھر دیکھئے وہ کس قدر حیران و پریشان ہوتا ہے۔ کتنے حکیموں اور ڈاکٹروں سے اپنے مرض کی تشخیص کراتا ہے اور سب سے بڑھ کر یہ کہ تمام نا انصافیوں، غلط بے جا طرفداریوں، اور خدا سے اپنی بے نیازیوں کو کس قدر جلد ترک کر کے رام نام جپنے لگتا اور زندگی کے دن گننے لگتا ہے۔ اگر بیسیوں بلکہ سینکڑوں اشخاص اطباء اور ڈاکٹروں نے اُسے یقین دلایا کہ اُسے دق نہیں ہے تو خیر ورنہ اگر دو چار آدمی بھی اس کے دق میں مبتلا ہونے کی تصدیق کر دیں تو چند ہی دنوں میں وہ فی الواقعی دق میں مبتلا نظر آئے گا، اور دق کی تمام علامتیں نمایاں ہو جائیں گی۔ یہ حال ایک مرض دق کا ہی نہیں بلکہ وہم کی کرشمہ کاریاں ایسی سینکڑوں مثالیں پیش کرتی ہیں۔

وہم کی کرشمہ کاریاں

انسانی فطرت کا تقاضا ہے کہ جب ایک شخص کا کوئی کام ہونے والا ہوتا ہے یا اُسے کوئی جرأت و ہمت کا کام کرنا ہوتا ہے تو وہ ہمیشہ اپنے نقصان کے پہلو کو بھی پیش نظر رکھتا ہے اور پھر یہ نقصان کا پہلو اس کے دماغ پر اس بری طرح سے مسلط ہو جاتا ہے کہ کبھی بھلایا نہیں جا سکتا۔ نتیجہ میں اکثر ایسا ہو بھی جاتا ہے۔ مثلاً آپ کو کسی جلسہ میں تقریر کرنے کی دعوت دی جائے، اور آپ اپنی عمر میں پہلی مرتبہ تقریر کرنے والے ہوں تو آپ زیادہ تر یہی سوچیں گے کہ "تقریر نہیں کرسکوں گا، ممکن ہے مجھے پر مجمع کا خوف طاری ہو جائے اور میں گھبرا کر خاموش ہو جاؤں، میری خاموشی پر لوگ تالیاں بجائیں، ہوٹنگ کریں اور مجھے بالآخر بیٹھ جانا پڑے"۔ عملاً جب آپ تقریر کرنے جاتے ہیں تو ایسا ہی حادثہ ہو جاتا ہے۔ جوزف ایڈیسن کی تقریر صدارت کا مشہور واقعہ اسی حقیقت کی ایک مثال ہے۔

شیطان کا مہیب تصور!

لیکن آپ نے کبھی اس پر غور نہیں کیا ہوگا کہ آپ ہی کے خیالات آپ کو اپنے نتائج سے دو چار کرتے ہیں۔ یا یہ کہ آپ کا "وہم" ہی آپ کو مرض دق میں یا ایسی بہت ساری بیماریوں اور کمزوریوں میں مبتلا کرتا ہے، حالانکہ ایسی مثالیں اپنے اطراف کے لوگوں کی روزانہ زندگیوں میں بارہا دیکھنے اور سننے میں آتی ہوں گی۔ خوف زدہ ہونے اور ڈر جانے کے واقعات اکثر سننے میں آتے ہیں۔ ایسے بہت سے لوگ روزانہ ملتے ہیں جو بات بات پر ڈر جاتے، مارے خوف کے اچھل پڑتے اور ہوش و حواس کھو بیٹھتے ہیں۔ ایسے ہی ماحول میں وہ لوگ بھی نظر آتے ہیں جو کبھی کسی چیز سے خوف نہیں کھاتے۔ آپ کو معلوم ہوگا کہ ایک بزدل اور ذرا ذرا سی بات پر ڈر جانے والے شخص اور ایک نڈر میں وہ کونسی چیز ہے جو ایک کو بزدل اور دوسرے کو نڈر بناتی ہے محض اس کا ایقان یا یقین۔ اگر بزدل شخص اپنے آپ پر اپنے اعتماد اور دنیا کی ہر خوفناک سے خوفناک ہستی پر غالب آنے کی صلاحیت رکھنے کے یقین کو برطرف کر دے تو پھر اُس میں اور بزدل میں کوئی فرق نہیں رہتا، اسکے برعکس بزدل ہمیشہ یہی سوچتا ہے کہ "فلاں چیز بڑی خوفناک ہے۔ فلاں کام بہت مشکل ہے، مجھ سے تو نہیں ہو سکتا"، ہاں شیطان بعید خوفناک ہستی کا نام ہے" وغیرہ یہی خیالات اس کے ڈر جانے کے مواقع پر خوفناک اشکال میں متشکل ہو کر سامنے آتے ہیں۔

مولانا روم کے ایک شاگرد کا واقعہ مشہور ہے کہ مولانا نے اُسے کسی کام سے کسی مقام پر روانہ کیا تو وہ آدھے راستے سے لوٹ کر آ گیا، اور بیان کیا کہ راستہ میں ایک شیطان ملا کرتا تھا، بہت دیر تک اس سے مقابلہ ہوتا رہا، بالآخر مجھے واپس بھاگ آنا پڑا۔ اس پر مولانا نے کچھ پڑھ کر پھونکا، اور اطمینان و دلاسا دلا کر کہا کہ وہ پھر جائے۔ اب کوئی شیطان نہیں ملے گا۔ ان کا شاگرد پھر گیا اور پھر اسی مقام سے ویسے ہی لوٹ کر آیا جیسے کہ پہلے آیا تھا۔ اس مرتبہ مولانا نے کچھ زیادہ عملیات سے کام لیا، اور پہلے سے زیادہ اطمینان دلا کر پھر روانہ کیا، پھر وہی حادثہ پیش آیا۔ تیسری مرتبہ مولانا نے اپنے تمام عمل وغیرہ فرمانے کے بعد اس شاگرد کے دونوں ہاتھوں پر کچی سیاہی سے کوئی تعویذ لکھ دیا۔ اس مرتبہ بھی وہ شاگرد ویسے ہی حادثہ کی بنا پر واپس آیا تو مولانا نے دکھا دیا کہ اس کے ہاتھ ہی کی سیاہی ہے جو تمام کپڑوں اور چہرہ پر لگی ہوئی ہے۔ اور سمجھا دیا کہ راستہ میں کوئی شیطان نہیں ملتا، بلکہ شیطان کا خیال ہمیشہ اُس کے دماغ میں رہتا ہے جو کسی فرضی شیطان کو متشکل کر کے سامنے کر دیتا ہے اور وہ اپنے آپ سے لڑ کر واپس آ جاتا ہے۔ تب کہیں وہ خیال دور ہوا اور اس نے چوتھی مرتبہ کامیابی سے سفر کر کے اس کام کی تکمیل کر دی۔ بالکل اسی طرح کسی موقع پر تقریر کرنے کے سلسلہ میں ایک شخص "حجاب یا جھجک" (اسٹیج فرائٹ) کو دل میں آنے ہی نہ دے تو نہایت کامیابی سے تقریر کر سکتا ہے، اور اسی طرح ہر قسم کی بزدلی دور ہو سکتی ہے۔

یاد ایام گذشتہ

ایک بڑا لیڈر ہو کسی چھوٹی سی بات پر مخالفت کرنے والے معمولی آدمی کا دشمن ہو جاتا ہے تو اس کے خلاف اپنی پوری قوت استعمال کرتا ہے۔ اس کے خلاف بیانات بھی دیتا ہے تو اپنے پریس کی ساری طاقت بھی استعمال کرتا اور پروپگنڈہ کا پورا زور دکھا دیتا ہے، مختصر یہ کہ اس معمولی آدمی سے اس طرح بدلہ لیتا ہے جیسے کوئی تنگ نظر آدمی لے سکتا ہے۔ ایک بڑا آدمی ہے جو عام طور پر بہت نیک اور ایماندار سمجھا جاتا ہے، لیکن وہ بھی کسی وقت ایک شخص کو دھوکا دیتا ہے، اور اس کے سامنے علانیہ جھوٹ بولتا ہے۔ ایسے ایک دو واقعات تو اسطرح ختم ہو جاتے ہیں کہ لوگ سچے ہی کو جھوٹا کہتے ہیں، اور اس دیانت دار جھوٹے کو سچا تسلیم کرتے ہیں۔ لیکن جب ایسے واقعات کی تعداد بھی کچھ زیادہ ہو جاتی ہے تو اُنکی یہ کمزوری منظر عام پر آ جاتی ہے، لیکن اصلاح غیر ممکن سمجھی جاتی ہے، ایسی باتیں اس کے فطری اوچھے پن کی آئینہ دار ہوتی ہیں۔ ایک کروڑپتی ہے جو ایک دعوت میں معززین کے اجتماع میں ایک خاص کھانے کی خوب تعریف کرتا ہے، اور تعریف کرتے کرتے اس کے پکانے کی ترکیب کے متعلق خاص خاص اور باریک باتوں میں چلا جاتا ہے، سمجھنے والے سمجھ جاتے ہیں کہ یہ شخص ابتدا میں باورچی رہا ہوگا جبھی تو ایسی باریکیاں بیان کر رہا ہے، اور خود وہ کروڑپتی ایسی لغزشوں پر بعد میں جب غور کرتا ہے تو خود ہی محجوب ہو جاتا ہے، اور ان باتوں کو بھلا دینے کی کوشش کرتا ہے، لیکن ایسی کبھی کبھی ہو ہی جاتی ہیں۔

بیماری کی منزل — موت کا سنگ میل

تکلیف کا احساس، جانداروں کی خصوصیات میں سے ایک عجیب و غریب خصوصیت ہے، پاؤں میں کانٹا چبھ گیا، انگلی میں پھانس لگ گئی اور چہرہ فوراً متغیر ہو گیا تو اثر سے انجکشن دیا جاتا ہے تب جھجکتے ہیں کہ ہماری بھلائی کے لئے ہے پھر بھی ہمارے چہرے پر شکن نمودار ہو جاتی ہے، درد و آہیں، جگر خراش مناظر، لوہے کو موم کر دینے والی تصویریں — یہ سب اسی احساس کے محور پر گھومتی ہیں۔

درد کیا ہے، شاعری نہیں حقیقت کے پردہ میں بھی آپ کہہ سکتے ہیں "بیماری کی منزل ہے، موت کا سنگ میل ہے"! اس کا تصور ہی جاندار کے رونگٹے کھڑے کر دیتا ہے، یہ زندگیوں پر چھا جاتا ہے، ایسے جیسے گہرا بادل!!

جاندار کا احساس تابع حواس ہے، اعضا بھی مختلف اور معین ہیں، دیکھنے کی قوت آنکھ سے تعلق رکھتی ہے، سننا اور سونگھنا کان اور ناک سے متعلق ہے، چکھنے کا کام زبان انجام دیتی ہے لیکن درد کی ہمہ گیریت کا اندازہ اس امر سے ہو سکتا ہے کہ یہ احساس کسی عضو کا محتاج نہیں ہے، بلکہ ہر عصب کے آزاد سرے حساسیت درد کے ذریعہ بن جاتے ہیں۔

درد کی ہمہ گیری کی مناسبت سے اس کے وجوہات بھی اتنے ہی متعدد ہوتے ہیں، چھوٹے بھی، بڑے بھی، زخم ہو یا سوئی چبھو دیجئے فوراً پورے جسم میں ہیجان دوڑ جائے گا، چکا چوند کرنے والی روشنی ہو، یا بہرا کر دینے والے باجے کسی طرح زخم سے کم تکلیف نہیں پہونچاتے۔

زیادہ عرصہ نہیں گزرا کہ درد کو عام طور پر غیر معمولی ہیجانات کا نام دیا جاتا ہے، یعنے سمجھا یہ جاتا ہے کہ اگر کسی احساس کو غیر معمولی طور پر اکسایا جائے اور اس پر غیر معمولی بار ڈال جائے تو یہ کیفیت پیدا ہو جاتی ہے جس کو ہم درد کا نام دے لیتے ہیں۔

دوسرا تصور یہ ہے کہ جب کبھی عضلات کو صدمہ پہنچتا ہے تو فوراً ان کی طرف سے اس سے مقابلہ کا ردعمل ظہور میں آتا ہے، اس ردعمل کے اظہار سے عضلات میں سکڑنے کے بجائے حرکت اور انتشار کی کیفیت پیدا ہوتی ہے۔ اس غیر معمولی کیفیت سے محرکات تکلیف دہ احساس میں مبدل ہو جاتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ جسم کے کھلے ہوئے غیر محفوظ مقامات، اور عضلاتی جھلیوں میں درد زیادہ محسوس ہوتا ہے۔

درد دراصل ہر جاندار کے لئے اس امر کا نوٹس اور اعلان ہے کہ اس کا کوئی خاص عضو کسی حادثہ کی بنا پر اپنا مفوضہ معمولی کام انجام دینے کے قابل نہیں ہے معمولی کام سے روگردانی کا یہ احساس دماغ کے حساس خلیوں کی وجہ سے تکلیف کی شکل میں ظاہر ہوتا رہتا ہے جنگ و جدال ہو یا جوش اور ہنگامہ مار پیٹ اور زخموں کی تکلیف فوری طور پر محسوس نہیں ہوتی، اس غیر معمولی حالات میں اور طور پر مصروف رہتے ہیں اور تکلیف کا احساس دماغ تک رسائی پانے سے رک جاتا ہے، جوں ہی ماحول باقی نہ رہے اور جاندار کی توجہ معمولی حالات پر لوٹ آئے متضرر مقام پر عضلات کا ردعمل جاری ہو جاتا ہے اور ان میں تناؤ کی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے — یہی کیفیت درد کی جنیا ہے۔

ایک بات اور روزمرہ مشاہدہ میں آتی رہتی ہے، جہاں کوئی تکلیف کا اندیشہ ہو دانت زور سے بھینچ لئے جاتے ہیں، مٹھیاں بھی بند کر لی جاتی ہیں اور واقعہ یہ ہے کہ اس طرز سے درد کی شدت ضرور کم ہو جاتی ہے۔

اس عجیب و غریب اصول کی تشریح بہت آسان ہے ہم اس عمل سے اپنے جسم کی زیادہ سے زیادہ قوت مٹھیاں بند کرنے یا دانت بھینچ لینے میں لگا دیتے ہیں نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ مزید ایسی بیکار قوت ہمارے جسم میں فالتو باقی نہیں رہتی جس کے ذریعہ دماغ تک تکلیف کا احساس منتقل ہو سکے۔ درد کی شدت کو کم کرنے کا دوسرا آسان طریقہ یہ ہے کہ عضلات کو اس قدر ڈھیلا چھوڑ دیا جائے کہ کسی قسم کے محرکات سے بہ آسانی سخت نہ ہو سکیں اور وہ عضلاتی ردعمل بھی پیدا نہ ہو سکے جو احساس تکلیف کے لیے ضروری ہے۔ تکلیف کا احساس بہ نسبت دیگر احساسات کے سست رفتار ہے، اور اگر ایک ہی وقت تکلیف کے سست رفتار احساس کے ساتھ کوئی دوسرا تیز رفتار احساس بھی پیدا کر دیا جائے تو لازمی امر یہ ہے کہ دماغ تک رسائی کی دوڑ میں تکلیف کا احساس پیچھے رہ جائے گا۔ بچہ گرنے کے ساتھ ہی اگر آپ اس کو دوسری باتوں میں لگا دیں تو وہ اپنا درد "بھول" جاتا ہے۔ یہ "بھول" دراصل اسی اصول کا ثبوت ہے!۔

باقی از صفحہ (۵) کالم (۳)

حلوہ وغیرہ گرم ہیں۔ جب یہ نمک سود کی جاتی ہے خواہ وہ کسی قسم کی ہوں گرم خشک ہو جاتی ہیں۔ مچھلیوں کے اقسام چونکہ بہت ہیں اس لیے ان کے ہر ہر فرد کے بیان سے درگذر کرکے ان کے قواعد کلیہ کے بیان پر اکتفا کرتا ہوں۔ جو مچھلیاں آب صاف و شیریں و سبک میں کہ جس کا چشمہ دور واقع ہو اور اس کا پانی کھلا ہوا سنگریزہ اور ریت پر گذرتا ہوا آیا ہو، زندگی بسر کرتی ہوں تو وہ نہایت سہل الہضم و بے مضرت ان مچھلیوں سے ہوتی ہیں جو کھاری اور شور پانی میں رہتی ہیں۔ اسی طرح سفنے دار مچھلی جس کی پشت پر سیاہ مائل بہ سبزی خطوط ہوں، اور پیٹ سفید ہو غیر سفنے دار سے بہتر ہوتی ہے۔ یا وہ مچھلیاں کہ جو ایستادہ یا متعفن پانی میں زندگی کرتی ہیں، یا کبیر الجثہ یا بہت صغیر الجثہ یا بے مزہ یا بہت خار ہوتی ہیں، بہت نقصان دہ ہوتی ہیں۔ مگر منجملہ بڑی مچھلیوں کے ہندوستان میں روہو، بنگالہ میں ہلسہ، ایران میں اسلف، جس کی پشت سبز اور پیٹ سفید ہوتا ہے، بہت لذیذ و نافع ہوتی ہیں۔ مچھلی کے ہمراہ دودھ، انڈا اور حیوانات کا گوشت نہایت مضر ہے۔ مچھلی بالخاصہ معطش ہے، مگر معاً پانی پینا نہایت مضرت دہ ہوتا ہے۔ البتہ بعد ہضم ہو جانے کے مناسب ہے۔ سب سے زیادہ خراب وہ مچھلی ہے جو کسی قدر متعفن ہو جانے کے بعد استعمال میں لائی جائے۔ میں یقیناً کہہ سکتا ہوں کہ اس کا اثر قریب قریب سم کے ہوگا۔ عموماً چونکہ ہر قسم کی مچھلی کا گوشت معدہ کا منفخ ہوتا ہے، اس لئے اس میں چٹنی جات، توابل، لہسن، پیاز وغیرہ کا داخل کرنا اس کی اس مضرت کو قوی کر دکھاتا ہے۔ میرے نزدیک اس کا ان لوگوں کو جن کے آلات ہضم ضعیف ہیں۔ بکثرت استعمال کرنا مضرت سے خالی نہیں۔

(خواجہ محمد امیر الدین ساقی)

ایک شکایت

بانسواڑہ۔ ۵ر تیر ۱۳۵۴ف۔ اطلاع ملی ہے کہ تقریباً ایک مہینہ سے بسوں کے انتظامات نہایت خراب ہو گئے ہیں، کوئی بس مقررہ اوقات پر نہیں پہونچتی۔ عوام کو بڑی تکلیف ہے۔ کنڈکٹر اور ڈرائیور من مانے مقامات پر دیر کر دیتے ہیں اور شدید ضرورت کے وقت لوگوں کو جان بوجھ کر چھوڑ دیتے ہیں۔

محکمہ ملیریا کی جانب سے مچھر مارنے کے لئے جو عملہ قایم ہے وہ دوپہر میں پچکاریاں لے کر نکلتا ہے، اگر وہ صبح

دماغ کی گرمی

(ڈاکٹر سعید احمد صاحب)

"دماغ کو گرمی چڑھ جانا" ایک عام محاورہ ہے اور اردو بولنے والا اور سمجھنے والا ہر شخص جانتا ہے کہ اس جملے کا مطلب "پاگل یا مجنون ہو جانا" ہے۔

ہمیشہ سے یہ خیال چلا آرہا ہے اور عام ہر ملک اور ہر قوم کے آدمی یقین رکھتے ہیں کہ دماغ پر گرمی کا اثر بہت ہی برا ہوتا ہے، اور گرم ہو جانے پر کسی انسان کا دماغ صحیح نہیں رہتا، لیکن یہ امر کس قدر حیرت انگیز ہے کہ دماغ کی خرابی کا سب سے زیادہ قابل اعتبار اگر کوئی علاج ہے تو یہی کہ مریض یعنے مجنون کو کسی طرح بخار آجائے۔

فن طب کے باوا آدم بقراط کی نظر ہمیشہ ہی اور عجیب چیزوں پر پڑا کرتی تھی، قدرت نے اسے ایک سوچنے والا دماغ دیا تھا، اور وہ ہر وقت عجائبات قدرت پر غور کرتا رہتا تھا۔ اس یونانی حکیم کو سب سے زیادہ جس معمہ نے پریشان کیا تھا وہ یہ کہ اس نے جب کسی مجنون کو کسی قسم کے بخار میں مبتلا ہوتے دیکھا تو ہمیشہ یہ بات اس کے مشاہدہ میں آئی کہ بخار کے باعث اس کے جنون میں کمی آگئی ہے، بقراط نے بہت سے مرگی (صرع) کے مریضوں پر اس بات کو آزمایا، اور ہمیشہ یہی دیکھا کہ ایسے مریضوں کو جہاں چوتھیا بخار آیا اور ان کی دماغی خرابی کی فوراً اصلاح ہوگئی۔ سونے کو تپایا جائے تو کندن بنتا ہے، ایسا معلوم ہوتا تھا کہ دماغ بھی تاؤ کھا کر نکھر جاتا ہے۔ اور تمام خرابیاں جل کر اس سے دور ہو جاتی ہیں۔ پانچ سو سال کے بعد خدائے طب حکیم جالینوس کی توجہ بھی اس معجزے کی طرف منعطف ہوئی اور وہ بھی مدت العمر یہی سوچتا رہا کہ بخار کا مجنونوں کے دماغ پر اس قدر عجیب اثر کیوں ہوتا ہے ممکن ہے کہ بخار اخلاط فاسدہ کو جلا دیتا ہو۔

صدیاں گزر گئیں اور یہ مسئلہ اسی طرح معمہ بنا رہا قرون وسطی کے ایک بڑے نامور ڈاکٹر بوئیرہونے مدتوں اس مسئلہ پر غور کرنے کے بعد اپنی ایک تصنیف شایع کی جس میں بخاروں کے اس عجیب اثر کا ذکر اور اس اثر کی ماہیت دریافت کرنے کے متعلق اپنی ناکامی کا اعتراف بڑی شدومد سے کیا ہے۔

انگلستان کے ازمنہ قدیمہ کے نامی گرامی طبیب ڈاکٹر سڈنہم بھی اس عجیب اثر کی اصلیت دریافت کرنے میں عمر بھر حیران رہے۔ تقریباً اسی زمانہ میں فرانس کے ایک پاگل خانہ میں ہیضہ کی وبا پھیل گئی صدہا پاگل اسی وبا کی بھینٹ چڑھ گئے۔ لیکن حیرت انگیز بات یہ تھی کہ ہیضہ میں مبتلا ہو کر جو زندہ بچ گئے ان سب کا دماغ بالکل صحیح ہو گیا۔

جس قدر زمانہ گزرتا گیا اسی قدر اس مسئلے سے اطباء کی دلچسپی زیادہ ہوتی گئی۔ سنہ ۱۸۶۶ء میں ڈاکٹر ناس نے خاص طور سے ملیریا بخار کے اثرات کا مجنونوں کے دماغ پر مشاہدہ کیا۔ اور انہوں نے یہی بتایا کہ آتشک کے باعث سے جو ایک مخصوص دماغی فتور لاحق ہو جاتا ہے جس میں جنون کے ساتھ تمام جسم کا فالج بھی ہو جاتا ہے، اس قسم کے جنون کے لئے تو متعدی بخار اکسیر کا حکم رکھتے ہیں۔ اس سے پہلے ڈاکٹر کوسٹر بھی اپنے تجربات سنہ ۱۸۴۵ء میں شایع کر چکے تھے اور ان کا بھی یہی خیال تھا کہ ملیریا بخار کا دماغی فتور پر مخصوص اثر ہوتا ہے۔ سنہ ۱۸۷۴ء میں ایک روسی ڈاکٹر روزنبلوم مجنونوں پر بخار کے اثرات کا مشاہدہ کرنے کے لئے بڑے وسیع پیمانہ پر تجربے کرنے شروع کر دئے۔

سنہ ۱۸۸۳ء میں ڈاکٹر ویگنر جوریگ کو ایک ایسی عورت کا علاج کرنے کا اتفاق ہوا جو پاگل بھی تھی اور جسے ٹائیفس بخار بھی آنے لگا تھا۔ مریضہ کی حالت بہت ہی خراب تھی بظاہر بچنے کی کوئی امید نظر نہ آتی تھی، اسے کئی ایک دورے پڑے اور آخر میں مہربان اور فیاض قدرت نے اس پر سکتہ کی حالت طاری کر دی۔ اس بظاہر مردہ صورت میں وہ کئی گھنٹے پڑی رہی، بخار کی وجہ سے جسم جل رہا تھا اور زبان اور حلق میں کانٹے جمے ہوئے تھے۔ دوسرے دن اس مردہ جسم میں زندگی کی علامات پھر ظاہر ہوئیں اس کا بخار اتر گیا، اور ڈاکٹر ویگنر جوریگ یہ دیکھ کر حیران رہ گئے کہ بخار کے ساتھ ساتھ اس کا جنون بھی رفع ہو چکا تھا۔ ڈاکٹر جوریگ پر اس واقعہ کا اس قدر اثر ہوا کہ اس کے بعد وہ تمام عمر صرف اس ایک دھن میں لگے رہے کہ بخار کا مجنونوں کے دماغ پر یہ عجیب اثر کیسے ہوتا ہے۔

ان کے معالجہ ... معمول ... کو طلاق دے کر ڈاکٹر ویگنر ... کے لئے بس ایک کام ... گیا ... اور وہ یہ کہ ... پاگل خانے کے چکر لگایا کرتے اور ایسے پاگلوں کو ڈھونڈھا کرتے جنھیں بخار آتا ہو ان کے احباب کو تو خود ان کے اپنے دماغ کی صحت کی طرف سے بہت کچھ شبہات لاحق ہو گئے تھے۔ لیکن "جو ڈھونڈھے پائے" والی مثل صادق آئی اور ڈھونڈھ کر ... ڈاکٹر کو بالآخر ایک پاگل عورت ایسی مل گئی جسے فتور دماغ کی وجہ سے اس دنیا ہی میں دوزخ میں ... کیا تھا ... کے قیام کے دوران میں ... باد ... کا مرض ہو گیا تھا، مریضہ کا چہرہ سرخ انگارہ ہو ... تھا ... بدن ... کی وجہ سے پھنک رہا تھا ... اندھا کیا چاہے، دو آنکھیں، ڈاکٹر ویگنر جوریگ کو ... گئی انہوں نے ... اس عورت کا علاج اپنے ذمہ لے لیا اور اس کی دوا دارو میں مصروف ہو گئے آہستہ آہستہ ... زیادہ ... اچھا ہونے لگی اور ... روز میں ... تندرست ... تمام ... بخار کے ساتھ ساتھ اس کا جنون بھی غائب ہو چکا تھا۔

ڈاکٹر ویگنر جوریگ کی خوشی کی کوئی انتہا نہ رہی اور اب انہوں نے پورے طور پر یقین کر لیا کہ جنون کا ... طبیعی علاج بخار ہے ... سال تک برابر ڈاکٹر ویگنر جوریگ ڈھونڈ ڈھونڈ کر ایسے پاگلوں کی حالت کا مشاہدہ کرتے رہے کہ جنھیں بخار آجاتے اور ہر مرتبہ انہوں نے یہی دیکھا کہ بخار نے پاگلوں کی دماغی خرابی کو بالکل دور کر دیا۔ ان کے ایک دوست ڈاکٹر لڈوگ میر بھی تھے اور انھیں بھی دماغی امراض سے بہت کچھ دلچسپی تھی، بالخصوص جنون کی اس قسم سے جو آتشک کی وجہ سے ہوا اور جس کے ساتھ فالج بھی ہو جائے، ان ڈاکٹر صاحب نے ایک مرہم ایجاد کیا تھا جس میں ... شامل تھا، اور وہ اپنے ایسے مریضوں کے سر پر کہ جو آتشک کی وجہ سے پاگل ہو گئے ہوں اپنے اس مرہم کی مالش کیا کرتے تھے۔ خدا جانے کس طرح انھیں یہ یقین ہو گیا تھا کہ اس طرح کھوپری پر مالش کرنے سے دوا جذب ہو کر ہڈیوں کے پار مریض کے دماغ تک پہونچ جائے گی۔ اور اپنا اثر دکھائے گی۔ لیکن دوا کو ہڈیوں کے اندر سے گزارنے کے لئے معمولی سی مالش تو کافی نہیں ہو سکتی تھی اس لئے بیچارے

کوئی اہلکار نہایت ہی نچلے درجہ سے ترقی کرتے کرتے بڑا عہدہ دار بن جاتا ہے تو وہ اس زندگی کو آرام تصور کرتے ہوئے بھی یہ بھول نہیں سکتا کہ اس کو دوسروں سے اُسکی اپنی ذاتی مصروفیتوں کا بدلہ لینا ہے۔ اس لیے ہمیشہ اہلکار کو عہدہ دار سمجھتا ہے۔ اور عہدہ دار کو اہلکار حالانکہ کسی کو اپنے مقام سے ایک انچ نیچے یا اوپر نہیں اٹھاتا۔ اس کو چھوٹی کارروائیوں میں بڑی کمزوریاں پکڑنے سے خوشی ہوتی ہے اور بڑی کارروائیوں کے چھوٹے نقص نکالتا ہے۔ اسکی اندرونی تربیت اس کو اس عمل میں یہ محسوس نہیں کرنے دیتی کہ وہ کتنا چھوٹا ہے، بلکہ وہ بجز بڑے کے نام پر اس خصوصیت کو باعث فخر سمجھتا ہے۔ اس کے برخلاف بڑا عہدہ دار جو پہلے اگر چھوٹا رہا بھی تو چھوٹا عہدہ دار وہ کبھی چھوٹی بات پر غور تک نہیں کرسکتا۔ اس کی نظر میں ہمیشہ بڑی باتیں اور بڑی تجویزیں ہوتی ہیں، ہوسکتا ہے کہ ایسے عہدہ دار آج کل کے نظام میں اہلکاروں سے دھوکہ کھا جائیں لیکن خود ان کا بڑا عہدہ دار انھیں دھوکہ نہیں دے سکتا۔ اس سے پیشتر بیان کی ہوئی مثال میں جس قسم کے عہدہ دار کا ذکر ہے وہ اپنے سے ذرا سے بھی بڑے عہدہ دار کے سامنے ایسے فدویانہ انداز سے پیش ہوتا ہے جیسے اہلکار پیش آتے ہیں، یہ سب روزمرہ کے عوامل کا زندگی پر مرتب ہونے والا ایک اثر ہے، جو کسی شخص کی ابتدائی زندگی سے آخر تک باقی رہتا ہے۔ کوئی تعجب نہیں اگر ایک عہدہ دار مرض موت میں ملک الموت کو اپنے سے بڑا سمجھ کر باادب ہوجائے یا چھوٹا جان کر جان دیتے وقت تھوڑی سی سرکشی کرے۔ بڑھاپے میں ضرورت سے زیادہ عبادت گذار بن جانا یا بہت عیاش بن جانا بھی عذر فدویانہ یا سرکشی کا سبب ہوتا ہے ایک بہرا سا ہے، لیکن ایک وقت پرستی اسکو اس طرح تشکیل دے دیتا ہے کہ جیسے کوئی جھگڑالو بالعموم دیا کرتا ہے۔ ایک اڈیٹر ہے لیکن کسی ہم عصر کی ذرا سی لغزش کے زور میں اسے برا بھلا لکھتے لکھتے تہذیب شرافت کو بھی ہاتھ سے دے دیتا ہے۔

یہ باتیں اُس فطری تنگ ظرفی کا پتہ دیتی ہیں، جو ایک بدباطن انسان ایک آدھ مرتبہ اتنی بڑی ڈینگ مار دیتا ہے تو اس کی تمام گذشتہ فریب کاریوں کا پول کھل جاتا ہے یا کوئی چالیس برس تک جنگ سے جو لڑنے پر آمادہ ہوتا ہے تو ایک کمزور ترین شخص کو بھی شکست دیتا ہے۔ اس سے خود اس کے کمزور ہونے کا پتہ چلتا ہے۔ وغیرہ۔ ایسے اتفاقات کو ہم یہ کہتے ہیں کہ فلاں شخص اپنی اصلیت پر آگیا یا یہ کہ اپنی اصل حیثیت میں ظاہر ہو گیا لیکن واقعہ یہ ہے کہ کوئی شخص اپنے ماضی کو کتنا ہی بھلا دینا چاہے اور دماغ سے کتنا ہی دور کردے لیکن وہ حس جسے ہم نے "وہم" کی صورت میں پیش کیا ہے، ایسی باتوں کو کبھی نہیں بھولتی، اور تمام ایسے مواقع پر پرانے زمانہ کو صرف یاد دلاتی ہے تو ایسی حرکتیں سرزد ہو جاتی ہیں۔ اگر ہم پہلے اس حس کو قابو میں کرلیں اور اس کے بعد کسی واقعہ کو فراموش کرنے یا کسی نئی بات کو ذہن نشین کرنے کی کوشش کریں تو بہت آسانی سے ایسا کرسکتے ہیں۔

تصورات کا حیرت انگیز تعلق

میرا ایک عزیز ترین دوست چار سال سے لندن میں ہے لیکن آج میں اچانک ایسا محسوس کرنے لگتا ہوں کہ جیسے کسی کا انتقال ہوا ہے یا ہونے والا ہے اور احساس کے ساتھ لندن کے دوست کا نام اور اُسکی تصویر میری آنکھوں میں پھرنے لگتی ہے۔ میں سمجھتا ہوں کہ شاید وہ کسی تکلیف میں ہے، لیکن چند دن بعد دوسرے خطوط اور اطلاعی مراسلوں سے پتہ چلتا ہے کہ عین اُسی دن اور اُسی وقت جبکہ میں لندن کے دوست کا "تصور" کر رہا تھا، اور اسی کے انتقال کو "محسوس" کر رہا تھا۔ اس نے انتقال کیا۔ قدرت کی یہ کیا ستم ظریفی ہے کہ عین انتقال کے وقت مجھے اس کی یاد دلا دیتی ہے اور اُسی وقت میرے دوست کو اس دنیا سے اُٹھا لیتی ہے۔ ایسے واقعات کو سن کر کوئی کہتا ہے کہ اتفاقی بات ہے کوئی کہتا ہے "دل را بہ دل راہ است" لیکن کوئی اس بات پر غور نہیں کرتا کہ ایسے واقعات کم و بیش ہر شخص کو کبھی نہ کبھی پیش آتے ہیں۔ کسی کا خیال اس طرف نہیں آتا کہ یہ بھی کوئی حس ہے جو انسان کو قدرت کی طرف سے ودیعت ہوتی ہے اور اس کے فرائض میں ایسی ہی باتیں شامل ہیں۔ چنانچہ یہ بھی اُسی "حس" کی ایک کرشمہ کاری ہے، جسے وہم اور شک و شبہ یا اندرونی تربیت کی صورت میں پہلے پیش کیا گیا ہے۔

افعال پر دماغ کا کنٹرول

سائنس کی ترقی نے روحانیات کو سائنٹفک طریقہ سے ثابت کیا، اور اسے اوج کمال کو پہنچا دیا ہے۔ ماہرین روحانیات نے یہ ثابت کر دیا ہے کہ انسانی افعال پر دماغ کا اقتدار بہت کمزور قسم کا ہے اور خود دماغ بھی ایک قوت یا ایک "حس" کے تابع ہے۔ لیکن یہ بات بھی انسانی دسترس میں ہے اس قوت یا اس حس کو دماغ کے منشاء کے مطابق کام کرنے پر مجبور کرے، اس حس کو اصطلاح میں "تحت شعور" کہتے ہیں۔ یہ اُسی قوت کا نام ہے جس کو ہم نے اوپر کی سطروں میں "وہم" "شک وشبہ یا اندرونی تربیت" کے نام سے یاد کیا ہے۔ اسے ہم کہتے یا خبط کہئے یا دیوانگی، بہر حال یہ ایک ایسی قوت ہے جو صحیح سمجھ کر کام نہیں کرتی بلکہ اکثر آپ کے اچھی طرح غور کرکے اور سوچے ہوئے مسائل میں آپ کے دماغ کے فیصلہ کے خلاف عمل کرتی ہے۔ مثال کے طور پر اگر آپ کسی وجہ سے بچپن ہی سے بلی سے ڈرتے ہوں اور جوان ہونے کے بعد یہ طے کرلیں کہ "اب میں بلی سے نہیں ڈروں گا" پھر جب بلی آپ کے سامنے آجائے گی تو آپ خوفزدہ ہو جائیں گے۔ یہی قوت جو آپ کو دماغ کے فیصلہ کے خلاف بلی سے ڈرنے پر مجبور کرتی ہے "تحت شعور" کہلاتی ہے۔

یقین کامل اور اسکے معجزے

انسان اپنے دماغ کے فیصلہ پر ہاتھ، پیر اور سارے جسم کو حرکت دے سکتا اور ساکن کرسکتا ہے لیکن بعض اعضا ایسے بھی ہیں جو اُسکی "مرضی" کے مطابق عمل نہیں کرتے یعنی دماغ کے فیصلہ کو نہیں مانتے مثلاً ایک شخص کھانا کھانے کے بعد یہ چاہے کہ معدہ کے فعل کو چار گھنٹوں تک روک دے تو وہ دماغ سے فیصلہ کرلے۔ ایسا کبھی نہیں کرسکے گا۔ یہی حال دل اور جگر کا ہے۔ یہ سب اعضاء انسان کے عصبی نظام کے ماتحت عمل کرتے ہیں، اور اعصاب کے مرکز ہی کو ہم "تحت شعور" کہتے ہیں۔ یہ حس انسانی ارادہ کے تابع ہوتی ہے۔ لیکن ہر شخص کا ارادہ اتنا قوی نہیں ہوتا کہ وہ تحت شعور کو اپنی "مرضی" کے مطابق عمل پر لگا سکے۔ البتہ جن لوگوں کی قوت ارادی زبردست ہوتی ہے، وہ معدہ اور قلب کے افعال کو بھی کنٹرول کرسکتے ہیں۔ چنانچہ کمال اتاترک کا بستر علالت سے جبکہ ان کے بچنے کی کوئی امید نہ تھی قوم کی بربادی کا حال سن کر فوراً اُٹھ بیٹھنا، اور خود بخود صحت یاب ہوجانا اور کئی ماہ تک زندگی کا بسر کرنا

تھکن کے اثرات!

آپ نے بار بار کہا اور سنا ہوگا کہ "بہت سے چیز پر آج غیر معمولی تھکن معلوم ہو رہی ہے"۔ تھکن کے مظاہر گوناگوں اور متنوع ہوتے ہیں۔ کبھی ہاتھ میں درد، کبھی پیر میں درد، کبھی سر میں درد، کبھی ان سب پر ساوی اعضا شکنی، کبھی غنودگی کا حملہ، کبھی نیند اُچاٹ — ہم کام کرنے کرتے تھکتے کیوں ہیں؟ اور یہ تھکن کیا ہے؟!

یہ تو آپ کو معلوم ہو چکا ہے انسان مختلف ذرائع سے جو قوت حاصل کرتا ہے اس میں سے کچھ خرچ ہو جاتی ہے اور بقیہ محفوظ کر لی جاتی ہے، اگر حاصل ہونے والی قوت کے مقابلہ میں خرچ ہونے والی قوت کی مقدار زیادہ ہو جائے تو اس کا نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ محفوظ کم ہونے لگتی ہے — بس یہی تھکن ہے!

تھکن محنت مزدوری کرنے سے بھی ہوتی ہے لکھنے پڑھنے سے بھی، رونے سے بھی، ہنسنے سے بھی حتیٰ کہ زندگی بخش گانا بھی زیادہ دیر جاری رہ جائے تو تھکن کے آثار ظاہر ہونے لگتے ہیں۔ آنکھیں تھکتی ہیں، کان تھکتے ہیں، زبان تھکتی ہے، غرض ہمارے جسم کا ہر عضو تھک جاتا ہے۔

واقعہ یہ ہے کہ کار کثرت کی حالت میں ہمارے تنفس زیادہ چاق و چوبند ہو جاتے ہیں، اور ان کی اس مستعدی کی وجہ سے آکسیجن گیس بھی زیادہ حاصل ہونے لگتی ہے، لیکن اس کا دوسرا نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ نہ صرف آکسیجن کا صرفہ زیادہ ہو جاتا ہے بلکہ کاربن ڈائی آکسائیڈ جیسی مضر گیس بھی جسم میں پیدا ہونے لگتی ہے۔ نیند اور آرام کے مقابلہ میں معمولی طور پر چلتے پھرتے کم از کم چار گنی زیادہ کاربن ڈائی آکسائیڈ گیس خارج ہوتی ہے۔ اس خارج ہونے والی کاربن ڈائی آکسائیڈ کو شُش باہر نکالتے رہتے ہیں۔ اگر یہ گیس زیادہ مقدار میں بننے لگے تو فوری طور پر اس کے اخراج کا عمل ممکن نہیں ہوتا، اور تھوڑی بہت مقدار میں یہ جسم کے اندر باوجود کوشش کے باقی رہ جاتی ہے عضلات کے غیر معمولی طور پر حرکت پذیر ہو جانے کی وجہ سے اندرونی تحالات کے باعث ایک اور کیمیائی مادہ بھی پیدا ہو جاتا ہے لیکٹک ترشہ کہتے ہیں۔ کاربن ڈائی آکسائیڈ کی طرح اسکی زیادہ مقداریں بھی عام جسمانی عمل کے مضر پڑتی ہیں۔ یہ دونوں فاضلات در اصل جسم کے اندر غذائی مادوں کی تحلیل کی وجہ سے وجود میں آتے ہیں۔

اس تمام تفصیل کا اجمال یہ ہے کہ ہم پر تھکن دو وجوہ سے طاری ہوتی ہے — جسم کے اندر غذائی مادوں کی تحلیل پہلی وجہ ہے۔ اور کاربن ڈائی آکسائیڈ اور لیکٹک ترشہ کی پیدائش دوسری وجہ اگر وقفہ وقفہ سے آرام لیا جائے تو جسمانی نظام کو اس کا موقع مل جاتا ہے کہ وہ مضر اشیا سے اپنے آپ کو پاک کرلے بصورت دیگر تھکن ظاہر ہونے لگتی ہے۔

تھکن کے اثرات ہمہ گیر ہوتے ہیں عضلات کے علاوہ جسمانی غدد بھی، ہاضمی حوارق کی کمی کی وجہ سست پڑ جاتا ہے، دل میں پھیلاؤ پیدا ہو جاتا ہے اور اس کی ضربیں غیر معین اور تیز ہو جاتی ہیں، عصبی نظام بھی "فضول خرچی" کی انتہا کر دیتا ہے! غرض تھکن کے اثرات غیر محدود ہوتے ہیں۔ مضر حاصلات جو نظام جسمانی کے اور طور پر مصروف ہونے کی وجہ سے جسم میں باقی رہ جاتے ہیں، بہت جلد خون کے ذریعہ پورے جسم میں پھیل کر ایک وسیع تر "زہریلی کیفیت" کھڑی کر دیتے ہیں۔

تھکن کے بعد آرام سے پھر قوت عود کر آتی ہے پھر چہرہ پر بشاشت کھیلنے لگتی ہے۔ پھر سے ہم چاق و چوبند ہو جاتے ہیں — بات یہ ہے کہ جو نہی لیکٹک ترشہ کی فاضل مقداریں اخراجی عمل کے ذریعہ نکال باہر کی جاتی ہیں، یہی ترشہ جو مضرت رساں تھا مفید بن جاتا ہے، اس ترشہ کی تھوڑی تھوڑی مقداریں محرک کا کام انجام دیتی ہیں، اور اسی بہانے ہمارے اعضا زیادہ باعمل بن جاتے ہیں۔

گردوں کے قریب بعض غدود سے ایک مادہ اڈرینلین بھی خارج ہوتا ہے، یہ بھی تھکن کو دور کرنے میں بڑا مفید ہے۔

تھکن کی ابتدا تو یقیناً عضلات سے ہوتی ہے لیکن بہت جلد یہ کیفیت سارے عصبی نظام پر چھا جاتی ہے اور اس کے اثرات زیادہ تر عصبی نظام ہی کی وجہ سے قیام اور طوالت پاتے ہیں۔

ذہنی حالات کا بھی تھکن پر بڑا گہرا اثر پڑتا ہے خوشی اور مسرت کے ماحول میں، دوست احباب کے ساتھ ہنستے بولتے، چہلیں چلتے اور مذاق کرتے، کام کے باوجود ہم ضعف تھکن محسوس نہیں کرتے، یا دل نخواستہ اور بہ وجہ مجبوری کوئی کام شغل لینے کی نیت سے کیا جائے تو تھوڑی ہی دیر میں ہمارا ہر عضو جواب دے جاتا ہے — مزدور بیچارہ تھکا ہے ... ہر ... نگار قلم پھینک دیتا ہے۔ یہ نفسیاتی اثرات جو ... ناقص کی تشریح کے متقاضی نہیں ہیں۔ واقعہ یہ ہے کہ یہ ذہنی کیفیات عصبی نظام کو متاثر کرتی ہوئی ... آزادی عمل کے میدان کو بھی تنگ کر دیتی ہیں ... نتیجہ ظاہر ہے، کام سست پڑ جاتا ہے مقصد ... آسانی اور سرعت خارج نہیں ہوتے تھے ہم ان کا انبار لگ جاتا ہے اور تھکن کی کالی گھٹا ہم پر کچھ اس طرح چھا جاتی ہے کہ ہم سے کچھ بنائے نہیں بنتا — گویا ہم عاجز آکر اپنے ہتھیار رکھ دیتے ہیں!

بقیہ صفحہ (۸) کالم (۳)

... تکالیف سے کمزور اور سخت علیل بنا دیتی ہیں جان ہو جاتا اور پھر حالت صحت کی طرف عود کر آتا ہے جبکہ ڈاکٹروں کی تمام کوششیں ناکام ہو چکی تھیں۔ قوت ارادی کے "تحت شعور" پر حسب مرضی کنٹرول کرنے کی مثالیں ہیں۔ گویا حواس خمسہ کے علاوہ ایک اور بھی حس ہے جسے تحت شعور کہتے ہیں، اور عام حالات میں اس حس پر "مرضی" قابو نہیں پایا جا سکتا۔ تحت شعور کے اور بھی کئی کام ہیں لیکن یہاں ان تفصیلات میں جانا طوالت کا باعث ہوگا۔ بہرحال یہ واضح ہو گیا کہ اگر قوت ارادی کو قوی اور طاقتور بنایا جائے یا انسان اپنے ہر کام کے متعلق غیر معمولی یقین پیدا کرلے تو یہ تحت شعور بھی رام ہو سکتا ہے۔ چنانچہ علامہ اقبال نے لکھا ہے۔

یقیں مثل خلیل آتش نشینی
یقیں اللہ مستی خود گزینی
سن اے تہذیب حاضر کے گرفتار
غلامی سے بدتر ہے بے یقینی

ہم آج کی صحبت کو یہیں ختم کرتے ہیں، تا بہ زندہ صحبت باقی۔

بقیہ صفحہ ۱ کالم ۳

اگرچہ جنون کی علامات ... میں کچھ بہت زیادہ صرف ارتی تھی بیمار ان کی طرف ایک ... لگی ... ڈاکٹر مجنونوں کا علاج اسی طریق پر کرنے لگا تھا مریضوں کے خون کی قدر و قیمت ... اور ... ہی تعالیٰ کی ایک نعمت تصور کئے جانے لگے۔ مجنونوں کو اس طرح زنجیروں میں جکڑ کر ... نہیں ... کیا جاتا تھا

مصیبت کے مارے پاگلوں کو زبردستی باندھ بوندھ کر بٹھایا جاتا تھا، اور ڈاکٹر تیر صاحب اپنی پوری طاقت سے اُن کی جنبد ھیا اس قدر رگڑا کرتے تھے کہ تمام کھال چھل جاتی تھی اور خون نکل آتا تھا۔ سر کی ان خراشوں کا نتیجہ یہ نکلا کہ پاگلوں نے اس "کھال اتار" علاج سے نجات پاتے ہی کسی نے اس پر زمین سے خاک اٹھا کر مل لی۔ اور کسی نے نالی کا گندہ پانی اس پر ٹپکایا، غرض کہ ان میں سے اکثر کی خراشیں سم آلود ہو گئیں اور انھیں بخار آنے لگا جب یہ لوگ اس بخار سے اچھے ہوئے تو ساتھ ہی ان کا دماغی مرض بھی جاتا رہا۔ ڈاکٹر تیر خوشی کی وجہ سے پھولے نہ سماتے تھے کہ ان کے عجیب غریب مرہم نے اتنے بہت سے پاگلوں کو بالکل اچھا کر دیا لیکن ان کی ساری خوشی خاک میں مل گئی، جب ڈاکٹر ویگنر جورگ نے انھیں سمجھایا کہ وہ مرہم کی وجہ سے نہیں بلکہ انکی "جلد بال مالش کی وجہ سے اچھے ہوئے ہیں جو بخار کا باعث بن گئی تھی۔

۱۸۸۷ء میں ڈاکٹر ویگنر جورگ نے یہ فتویٰ دیا کہ دنیا میں پاگل پن کا اگر کوئی یقینی علاج ہے تو وہ یہی ہے کہ پاگل کے جسم میں کسی قسم کی سمیت داخل کر کے اسے بخار میں مبتلا کر دیا جائے، اور آتشکی مجنون کے حق میں تو یہ طریقہ علاج خصوصیت کے ساتھ اکسیر کا حکم رکھتا ہے، وہ دیکھ چکے تھے کہ سُرخ بادہ کے بخار سے ایک پاگل عورت صحیح الحواس ہو گئی تھی اس لئے انہوں نے سُرخ بادے کے جراثیم کا ایک محلول تیار کر کے اسے ایک پاگل کے جسم میں داخل کیا۔ ڈرتے ڈرتے ایسا کیا گیا تھا اور محلول کی طاقت بہت ہی ہلکی تھی، اس لئے اگرچہ اس پاگل کو ہلکی سی حرارت ہوئی لیکن تیز بخار جو دماغ کی خرابیوں کو جلا سکے نہ آیا۔ پاگل بدستور پاگل ہی رہا۔ ڈاکٹر ویگنر جورگ کا ایمان تھا کہ اس مقصد کے لئے سب سے بہتر اور سب سے زیادہ موزوں جو بخار ہو سکتا ہے وہ ملیریا بخار ہے۔ لیکن مصیبت یہ تھی کہ اس زمانہ میں یعنی اب سے تقریباً پچاس سال پہلے یورپ میں ملیریا کے نام سے بھی لوگ کانپتے تھے اور بالقصد اس کے جراثیم کسی زندہ انسان کے جسم میں داخل کرنا ایک اتنا بڑا خطرہ تھا کہ کسی کی ہمت نہ پڑ سکتی تھی۔ ڈاکٹر ویگنر جورگ تو اپنی تحقیقات کے شوق میں شاید ایسا کر بھی گذرتے لیکن اور تمام ڈاکٹر اس کے خلاف تھے اس لئے انھیں اپنے دل کو مار کر رہ جانا پڑا۔

دن گذرنے دیر نہیں لگتی ۱۸۹۱ء آگیا اور اب ڈاکٹر ویگنر جورگ پر وہی دھن سوار تھی۔ انھیں رہ رہ کر یہ افسوس ہوتا تھا کہ اس تحقیقات کیلئے جو جو کچھ انھیں کرنا چاہیئے وہ نہ کر سکے۔ ملیریا کے علاوہ انھوں نے بعض اور بخاروں کے جراثیم کا ایک بہت ہی کمزور سا محلول بھی استعمال کیا لیکن بے سود، تیز، جلا دینے والا بخار کسی طرح پیدا نہ کیا جا سکا۔

مسلسل تیس سال سے ڈاکٹر ویگنر جورگ مجنونوں پر بخار کے اثرات کے تجربے کر رہے تھے اور برابر تیس سال سے یہی خیال ان کے دل میں جما ہوا تھا کہ صرف ملیریا کے جراثیم اس کام کے لئے مفید ہو سکتے ہیں، اور انہی کے استعمال سے انھیں روکا جا رہا تھا۔ جون ۱۹۱۷ء میں جبکہ جنگ عظیم کے شعلے بھڑک بھڑک کر آسمان کی خبر لا رہے تھے اور فرشتہ موت کو سر کھجانے کی بھی مہلت نہیں ملتی تھی، ڈاکٹر ویگنر جورگ کی قسمت نے یاوری کی اور انھیں اپنی دیرینہ آرزو پوری کرنے کا موقع مل گیا۔ لڑائی میں بم کے صدمہ سے مخبوط الحواس ہو کر ایک سپاہی ان کے زیر علاج آیا اور اسے ملیریا بخار بھی آنے لگا۔ اسی زمانہ میں ایک پاگل ایکڑا اور ایک پاگل موچی بھی ڈاکٹر صاحب کے زیر علاج تھے اور ان دونوں کے فتور دماغ کا باعث آتشک تھی، یہ تینوں مریض صرف انکی اپنی سپردگی میں تھے اور انہوں نے سوچا کہ اب موقع ہے کہ اپنی ذمہ داری پر جس طرح چاہوں ان کا علاج کروں۔ تیس سال کے طویل انتظار کے بعد خدا نے یہ دن دکھایا تھا اور اب یہ کسی طرح مناسب تھا کہ اس موقع کو ہاتھ سے جانے دیا جاتا۔ انہوں نے یہ سوچ لیا کہ اب خواہ کچھ بھی نتیجہ نکلے مجھے اس موقع سے ضرور فائدہ اٹھانا چاہیئے۔

دھڑکتے ہوئے دل اور کانپتے ہوئے ہاتھوں سے ڈاکٹر جورگ نے اپنے اوزار اٹھائے ملیریا کے مریض کے جسم سے آلودہ جراثیم خون تھوڑا سا نکالا اور اللہ کا نام لے کر اس میں سے آدھا موچی کے بازو کی رگ میں اور آدھا ایکڑا کی ورید میں داخل کر ہی دیا۔ چند ہی گھنٹوں کے وقفہ کے بعد موچی اور ایکڑا دونوں جاڑے سے کانپتے اور پھر بخار میں ہلہلانے لگے، دونوں کو خوب ہی زور کا بخار چڑھا، اسپتال کے دوسرے ملازم گھبرا گئے کہ یہ کیا ہوا۔

کہ "کوئی سبب ہو گیا ہوگا کچھ اندیشہ کی بات نہیں ہے بخار آگیا ہے اُتر جائے گا"

کہہ کر ڈاکٹر صاحب نے سب کو ٹالا اور علاج کے طور پر کونین دینے سے بھی روک دیا۔

موچی اور ایکڑا دونوں کئی گھنٹے اس آگ میں جلتے رہے لیکن یہ آگ سورج کی دھوپ کی طرح صحت بخش تھی، ان کا بخار اترا اور بخار کے ساتھ ہی وہ جنون بھی ندارد ہو گیا جس کی وجہ سے وہ پڑے پاگل خانے میں سڑ رہے تھے۔ اب کیا تھا اب تو ڈاکٹر ویگنر جورگ کی بن آئی، دل کی دھڑکن اور ہاتھوں کا رعشہ سب جاتا رہا، اور اب انہوں نے بلا تکلف ہر پاگل کے جسم میں ملیریا کے جراثیم بھرنے شروع کر دیئے، ایک سال کی مدت میں اس طرح اچھے کئے ہوئے مجنونوں کی ایک اچھی خاصی لمبی چوڑی فہرست انہوں نے مرتب کر لی۔ اور اپنی اس تحقیقات کے نتائج کو طبی اخباروں اور رسالوں میں شائع کرنا شروع کر دیا۔ تمام دنیا کے ڈاکٹروں کی نظریں اب ان کی طرف متوجہ تھیں۔

جگہ جگہ مختلف ڈاکٹروں نے ملیریا کے جراثیم سے آتشکی مجنونوں کا علاج شروع کر دیا۔ اور ہر جگہ اس طریقہ علاج میں کامیابی ہی ہوئی۔ ڈاکٹر ویگنر جورگ کے بعد ڈاکٹر جرسٹمین، ڈاکٹر کرل اور ڈاکٹر فان وسکل نے اپنے تجربے شایع کئے، اور پھر تو یہ راستہ ہی کھل گیا، ۱۹۲۶ء میں بوسٹن کے ڈاکٹر سالومن، ڈاکٹر برک، ڈاکٹر تھیلر اور ڈاکٹر کلے نے اس میں اتنی جدت اور کی کہ ملیریا بخار کی بجائے "ریلاپسنگ فیور" (بخار جو ایک خاص جوہے کے کاٹنے سے آتا ہے) کے جراثیم سے کام لیا اور انھیں اس تجربہ میں بھی کامیابی ہوئی۔ اور ایک سال گذرا تو ڈاکٹر کنڈٹ، ڈاکٹر بلل، اور ڈاکٹر گرٹی نے ٹائیفائیڈ (تپ محرقہ) کے جراثیم مجنون کے جسم میں داخل کر کے دیکھے اور ان کا اس قدر اچھا ہوا کہ ڈاکٹر اوبری نے اسی طریقہ کو اختیار کر لیا۔ ان جراثیم سے کمزوری بہت کم پیدا ہوتی تھی۔ (باقی بر صفحہ ۱۱ کالم ۳)



"خدا بخشے بہت سی خوبیاں تھیں جانے والے میں"



مادۂ تاریخ رحلت سر عقیل جنگ مرحوم

این صبا گفت کہ بر باد چو گلزارے بود
مردہ بلبل سال اہا ہا تو گلزارے بود

ایں بر آمد پے تاریخ وفاتش عثمان
من چہ گویم کہ چہ دیرینہ گلزارے بود

۱۳۶۴ھ

فی دفعتہ بعمر ہفتاد (۷۰) سال او انتقال کرد بوجہ بند شدن حرکت قلب و ہم درایں امر شک و شبہ نیست کہ او یکے از زمرۂ وفاداران بود و ہم قابل قدر خدمات انجام داد و مثل دیگر افراد خاندانش۔

خدا او را غریق رحمت بکناد

ما و سینیر پرنس بغرض تعزیت بخانہ او رفتہ بودیم۔ تجہیز و تکفین در مقبرۂ موروثی شد (یعنی مقبرۂ مولوی عماد الملک مرحوم و مغفور) (ارشاد شاہانہ صبح دکن)

باب حکومت کی تعزیت

"کونسل آنریبل نواب سر عقیل جنگ کے دفعتہ انتقال کو ایک سانحۂ عظیم تصور کرتی ہے

مرحوم کا تعلق ملازمت سرکار عالی سے (۴۸) سال سے زائد رہا جس کے دوران میں انھوں نے مختلف خدمات دوم تعلقداری، اول تعلقداری، صوبہ داری، رکنیت کونسل، صدارالمہامی پائیگاہ، رکن اختصاصی اور نیابت صدارت عظمیٰ کو نہایت قابلیت و جانفشانی کے ساتھ تادم واپسیں انجام دیا۔

سر عقیل جنگ کی رحلت سے ارکان باب حکومت نے ایک ایسے رفیق کو کھو دیا جن کو وہ بہت عزیز رکھتے تھے اور جن کے اخلاق و مدبرانہ مشوروں کو کبھی فراموش نہ کرسکیں گے۔

کونسل اس موقع پر مرحوم کے فرزند اکبر سید تقی بلگرامی اور دیگر پسماندگان کے ساتھ ان کے اس ناقابل تلافی نقصان کے لئے اپنی دلی ہمدردی کا اظہار کرتی ہے۔"

جلد | ۲۴ر تیر سنہ ۱۳۵۴ ف م ۱۶ر جمادی الثانی سنہ ۱۳۶۴ھ م ۲۹ر مئی سنہ ۱۹۴۵ء روز سہ شنبہ | شمارہ ۱۶

مفردات کے ذریعہ بیماریوں کا علاج

علاج بالمفردات (مفردات کے ذریعہ علاج) کو مسلمہ طور پر تمام اطبائے جدید و قدیم ترجیح دیتے ہیں لیکن اس قسم کی کتابیں بہت کم شائع ہوئی ہیں جن میں مفردات کے ذریعہ قابل اعتماد اور مجرب علاج درج کیا گیا ہو۔ ادارۂ رشید الاطباء لاہور نے جمہور کی خواہش کے پیش نظر اس قسم کا مختصر مجموعہ ملک کے نامور اطباء سے مرتب کرا کر شائع کیا ہے جو بلاشبہ اپنی نوعیت کا پہلا مجموعہ ہے اس میں مفرد ادویہ کے صرف ایسے خاص الخاص فوائد درج کئے گئے ہیں جنہیں آزمائش کی کسوٹی پر پورے طور پر کسا جاچکا ہے ہر طبیب اور طب سے دلچسپی رکھنے والے اصحاب کے کتب خانوں میں اس مجموعہ کا موجود ہونا مفید اور ضروری ہے۔ اس بیش قیمت اور انمول علاج بالمفردات نمبر (بابتہ نومبر ۱۹۴۶ء) کی قیمت صرف ایک روپیہ مقرر ہے جو چشمہ زندگی دل محمد روڈ لاہور سے منگوایا جاسکتا ہے۔

معقول علاج اور فوری طبی امداد

کی ضرورت اور مفرح و مقوی ادویہ اور موسمی نفیس شربت مطلوب ہوں تو آپ

مخزن الشفاء نظام شاہی روڈ روبرو مسجد فصیح جنگ

میں رجوع فرمائیے جہاں حیدرآباد کے ایک قابل نوجوان، ماہر تجربہ کار طبیب

عالیجناب حکیم حافظ سید عبدالعزیز صاحب مستند سفر کالج مطب فرماتے ہیں

یونانی طبی بورڈ

جہاں روزانہ صبح و شام

پروفیسر حکیم محمد ہبۃ اللہ صاحب اور حکیم شیخ عبد علی صاحب اورنگ آبادی سے طبی مشورہ کیا جاسکتا ہے جمعہ اور دوشنبہ کو معائنہ اور تشخیص کے لئے ۵ بجے شام سے بورڈ کے اجلاس منعقد ہوتے اور حیدرآباد کے مشہور ماہر اطباء تشخیص و تجویز فرماتے ہیں

مہتمم یونانی طبی بورڈ افضل گنج حیدرآباد

صحت عامہ کا سالانہ چندہ

حکومت — اندرون ملک — بیرون ملک — فی پرچہ

ماہانہ نمبر — سالانہ مکمل خاص نمبر — مفت

امداد طبی نمبر — ضلع کانفرنس نمبر

سنٹرل ٹی ایجنسی

(عابد روڈ حیدرآباد دکن)

بہترین چائے اور ہر قسم کے بہترین سگریٹ کا بہترین مرکز۔

"رضاکار نمبر"

صحت عامہ کی ایک خصوصی اشاعت جس میں حیدرآباد کے تمام رضاکار تنظیموں اور خدمت گذار پر دلچسپ معلومات جمع کی گئی ہیں قیمت ۱۲؎

۱۔ ایک رضاکار کا پیمان
۲۔ ایک ضروری فرض (اداریہ)
۳۔ خدمت خلق کا راستہ آنریبل صدر المہام بہادر فینانس کا نوجوانوں سے خطاب
۴۔ پرچم آصفی مولوی محمد عبدالرحمن خاں صاحب پرچم قوت
۵۔ نوجوانوں کا نصب العین مولوی خلیق احمد صاحب نعمانی
۶۔ خدمت سے عظمت۔ پیدل چلنا۔ ہماری جسمانی تربیت
۷۔ ورزش جسمانی ڈاکٹر محمد اشرف الحق مرحوم
۸۔ اتحاد المسلمین کا رضاکارانہ نظام۔ مولوی محمد یامین زبیری صاحب بی اے ایل ایل بی ایڈوکیٹ معتمد ملکی مجلس اتحاد المسلمین
۹۔ خواتین حیدرآباد کی جنگی رضاکارانہ خدمات
۱۰۔ انجمن امداد طبی خواتین و اطفال کی سرگرمیاں
۱۱۔ نظام تیاری کی تحریک و باقی
۱۲۔ حیدرآباد ورسنگ سرویس۔ امدادی نظام تیار داری
۱۳۔ تیمارداری کی اہمیت محترمہ بیگم مہدی نواز جنگ
۱۴۔ علاج زچہ و بچہ کا ملکی نظام محکمہ صحت عامہ سرکار عالی
۱۵۔ حیدرآباد اسٹیٹ امبولنس بورڈ۔ انجمن صلیب احمر سینٹ جان امبولنس۔
۱۶۔ یتیم خانہ انیس الغرباء۔ خادم المسلمین
۱۷۔ انجمن انسداد دق مجلس صحت عامہ۔ اسکوٹنگ
۱۸۔ حیدرآباد گرل گائیڈز۔ بلدیہ حیدرآباد
۱۹۔ صحت جسمانی کی اہمیت مولوی محمد عبدالرحمن خاں صاحب سابق صدر جامعہ عثمانیہ
۲۰۔ انسانی زندگی پر عادات و معمولات کے اثرات (رضاکار اپنا اپنا جائزہ لیں)

ٹائیٹل پر حضرت قائد ملت کا رضاکارانہ فوٹو اور پرچم کو چہار رنگی پیش کیا گیا ہے۔ سالانہ چندہ ادا کرکے رضاکار نمبر مفت حاصل کیا جاسکتا ہے۔

مرزا محمود الحسن

مہتمم صحت عامہ حیدرآباد دکن

نواب عقیل جنگ کے اجداد

(ادارہ سلطنت)

نواب سر عقیل جنگ بہادر کا خاندان اودھ کے ان خاندانوں میں شمار ہوتا ہے جو صدیوں سے اس علاقہ میں صاحب ارشاد و ہدایت مرجع خاص و عام رہے ہیں۔ آپ کے اجداد اجداد واسط میں رہا کرتے تھے۔ جو عراق عرب میں بغداد و بصرہ کے مابین واقع ہے اور اسی سکونت کے باعث ان کی اولاد سادات واسطیہ کی نسبت سے منسوب و مشہور رہی۔

نواب سر عقیل جنگ بہادر کے جد اعلیٰ سید محمد صغریٰ امام ہمام زین العابدین علی بن حسین علیہ السلام کی اولاد سے تھے اور انہیں اسلوب سے ان کا سلسلہ نسب جناب سید الشہداء امام حسین علیہ السلام تک پہنچتا ہے۔

مولانا آزاد بلگرامی نے ماثر الکرام میں لکھا ہے کہ سید محمد صغریٰ خواجہ قطب الدین بختیار کاکی کے مرید تھے ۱۴ ھ میں دہلی سے نکلے اور مدھیا آکر بلگرام کو فتح کیا اور اسے اپنا مسکن بنایا اس زمانہ میں سلطان شمس الدین التمش (۶۰۷ھ ۶۳۳ھ) کی حکومت تھی۔ بادشاہ نے قصبہ بلگرام اور اس کے اطراف و اکناف کا عشر ان کے لئے مقرر کر دیا جو اس زمانہ سے سلطان ابراہیم لودی (۹۲۳ھ ۹۳۲ھ) کے انقراض اور سلطان ظہیر الدین محمد بابر (۹۳۲ھ ۹۳۷ھ) کے تسلط تک ان کی اولاد کو برابر ملتا رہا۔

نواب سر عقیل جنگ بہادر کے پڑ دادا سید کرم حسین خاں نصیر الدین حیدر بادشاہ اودھ (۱۲۴۳ھ ۱۲۵۳ھ) کی طرف سے گورنر جنرل لارڈ بنٹنگ (۱۲۵۰ھ ۱۲۵۳ھ) کے دربار میں وکالت و سفارت کے عہدہ پر مامور تھے ان کے دو فرزند تھے، سید اعظم الدین اور سید زین الدین دونوں نے کلکتہ کے مشہور دار العلوم "کالج آف اورینٹل لرننگ" میں جس کو وارن ہیسٹنگز نے قائم کیا تھا تعلیم پائی، عربی، فارسی اور انگریزی میں کمال حاصل کیا۔ اعظم الدین خاں اول گورنر جنرل کے میر منشی مقرر ہوئے۔ کچھ عرصے کے بعد اسٹنٹ مشرقیہ کے مترجم قرار پائے پھر گورنر جنرل نے ان کو سندھ کی ریاستوں کا پولیٹیکل ایجنٹ بنایا۔ اس کے ساتھ دربار سندھ کی نگرانی بھی ان کے تفویض کی یہ عہدہ صرف انگریزوں سے مختص تھا لیکن سندھ کے رؤسا اپنے دربار میں کبھی انگریز کا آنا پسند نہیں کرتے تھے۔ یہی وجہ ہے کہ اس خدمت کے لئے اعظم الدین خاں کا انتخاب عمل میں آیا۔ اعظم الدین خاں گورے چٹے آدمی تھے جس کی وجہ سے باشندگان سندھ کو ان کے متعلق انگریز ہونے کا شبہ ہوگیا۔ یہ بات عام طور پر مشہور ہوگئی انہوں نے اپنے آپ کو فرضی طور پر سلطان بنا رکھا ہے۔ اس بدگمانی کا نتیجہ یہ ہوا کہ بعض آدمیوں نے ان کو مار ڈالنے کا ارادہ کیا۔ اعظم الدین خاں پریشان اور خائف ہوکر سندھ سے فرار ہوگئے۔ برادر مذکور ایک عرصہ کے بعد کلکتہ واپس آئے۔ اس کے بعد گورنر جنرل کے بہاں بنگال میں دو مرتبہ مجلس وضع قوانین کے ممبر منتخب ہوئے۔ پھر بہار میں آکر ڈپٹی کلکٹر اور اسسٹنٹ آفیسر کے فرائض تھوڑی مدت تک انجام دیتے رہے ہندوستانیوں میں ان کو پہلے پہل سی۔ ایس۔ آئی کا خطاب ملا۔

زین الدین حسین، بنگال اور بہار کے مختلف علاقوں میں ۱۲۵۶ھ سے ۱۲۹۳ھ تک کم و بیش چھتیس سال ڈپٹی کلکٹر اور ڈپٹی مجسٹریٹ کے عہدوں پر مامور رہے جب وہاں سے وظیفہ حسن خدمت مل گیا تو نواب سر سالار جنگ بہادر کے عہد وزارت میں حیدرآباد چلے آئے اور یہاں ۱۲۹۹ھ میں مجلس دریافت انعام کی رکنیت دوم پر آپ کا تقرر ہوا۔ آپ نے ۱۳۰۳ھ م ۱۸۸۳ء میں حیدرآباد میں وفات پائی۔

سید زین الدین حسین کے خلف اکبر مولوی سید حسین بلگرامی نواب عماد الملک تھے۔ آپ ضلع گیا کے قصبہ صاحب گنج میں ۱۰ رمضان ۱۲۵۸ھ کو خدر سے پندرہ سال پہلے پیدا ہوئے زمانہ طفلی میں والدہ کا انتقال ہوگیا۔ ۸ سال کی عمر میں تعلیم شروع کی ۱۲۷۴ھ میں ایف اے اور ۱۲۷۹ھ میں بی۔ اے کی سند حاصل کی ختم تعلیم کے بعد کیننگ کالج لکھنؤ میں عربی کے پروفیسر ہوئے اس کے بعد تعلقداران اودھ کے مشہور اخبار لکھنؤ ٹائمز کی ادارت آپ سے متعلق ہوئی۔ ۱۲۸۹ھ میں سر سالار جنگ بہادر کلکتہ تشریف لے گئے تو واپسی میں لکھنؤ آئے۔ اودھ کے چیف کمشنر جنرل بیرو نے نواب صاحب سے مولوی سید حسین کا تعارف کرایا ۱۲۹۱ھ کے اواسط ایام میں آپ حیدرآباد تشریف لائے اور نواب سالار جنگ بہادر کے معتمد خاص مقرر ہوئے ۱۲۹۳ھ میں نواب سر سالار جنگ کے ساتھ یورپ کا سفر فرمایا اور ملکہ وکٹوریہ سے شرف تکلم حاصل ہوا۔ ۱۳۰۱ھ میں کونسل آف اسٹیٹ کی معتمدی اور تعلیمات و بلدہ کی معتمدی کے عہدہ ہائے جلیلہ پر سرفراز ہوئے ۱۳۰۲ھ میں آپ ناظم تعلیمات قرار پائے اور اسی تعلیم کی حیثیت سے لارڈ کرزن نے ۱۳۲۰ھ میں انڈیا کونسل لندن کے ممبر مقرر ہوکر آپ انگلستان تشریف لے گئے۔ اور مدت ملازمت ختم ہو کر ۱۳۲۷ھ میں مستعفی ہو کر حیدرآباد واپس چلے آئے ۱۳۳۰ھ میں نواب سالار جنگ ثالث وزیر اعظم کے عہدہ پر فائز ہوئے تو سالار جنگ کے مشیر خاص کی حیثیت سے آپ کا تقرر ہوا اور لقب مشیر خاص مدار المہام تجویز پایا۔ آپ کی حیثیت صدر المہام بالاتر قرار دی گئی۔ اسی دوران میں حضور والا نے اپنی ایگزیکٹو کونسل میں جو سیج کی تو شعبہ تعلیم کا ممبری پر آپ کو نامزد فرمایا لیکن آپ نے ضعف پیری کا عذر کر کے معذرت چاہی۔ آپ کو عماد الملک، محسن جنگ اور عماد الدولہ کے رفیع الشان خطابات سے سرفراز ہوئے اور گورنمنٹ آف انڈیا نے سی۔ ایس۔ آئی کا اعزاز مرحمت کیا تھا۔ ۱۳۲۳ھ میں مسلم یونیورسٹی علی گڑھ اور عثمانیہ یونیورسٹی نے آپ کو ایل۔ ایل۔ ڈی کی اعزازی ڈگریاں پیش کیں۔ دو دفعہ آپ آل انڈیا مسلم ایجوکیشنل کانفرنس کے صدر منتخب ہوئے پہلی بار ۱۳۱۴ھ میں اور دوسری دفعہ ۱۳۱۸ھ میں ۱۴ ذیقعدہ ۱۳۴۴ھ کو آپ نے انتقال فرمایا۔

بقیہ صفحہ ۴ پر

ذاتی حفظان صحت۔ روزمرہ زندگی کا نظام نامہ

۱۔ روزانہ مسوڑوں اور جیب کو اچھی طرح برش سے یا خوب مانجھ کر صاف رکھئے۔ اگر آپ اپنے منہ کو صاف رکھیں گے تو آپ کا پیٹ بھی صاف ستھرا رہے گا۔ اور دانتوں کا مرض کوئی پیدا ہو جائے تو دندان ساز سے مشورہ کیجے ورنہ آپ شکمی امراض میں مبتلا ہو جائیں گے۔

۲۔ روزانہ اجابت ہونی چاہیے۔ اس کیلئے ادویہ پر انحصار نہ کیا جائے موزوں غذا اور روزانہ ورزش سے آپ کو فائدہ پہونچیگا۔ روزانہ ایک مقررہ وقت پر اجابت کی عادت ڈالیئے۔ اور تھوڑے ہی عرصہ میں آپکی آنتیں اجابت کی عادی ہو جائینگی اگر ایسا نہ ہو تو آپ کسی ڈاکٹر سے مشورہ کیجئے قبض سے بہت سی بیماریاں پیدا ہوتی ہیں (۳) آپ کے جسم کے مساموں کو کھلا رکھنے کے لئے روزانہ نہایا کیجئے۔ دن میں ایک دفعہ نہانے سے آپ خارش پھوڑے سے محفوظ رہ سکیں گے اور پسینہ کے اخراج سے آپ کے جسم کی حرارت اوسط درجہ پر رہے گی۔ کھانے کے ساتھ ہی حمام نہ کیجئے۔ (۴) انگلیوں کے ناخون کو صاف رکھئے اور ان کو بڑھنے نہ دیجئے۔ لمبے ناخن صحت کیلئے مضر ہیں ان میں میل جمع ہو کر جراثیم پیدا ہونے ہیں۔ جو کھانا کھاتے وقت پیٹ میں داخل ہوتے ہیں جس سے امراض پیدا ہوتے ہیں (۵) جب کبھی اور جہاں کہیں تھوکا نہ کیجئے۔ یہ ایک خطرناک عادت ہے۔ جس سے امراض تنفس اور دیگر امراض پیدا ہوتے ہیں اس کے علاوہ یہ ایک غلیظ عادت ہے

۶۔ سڑکوں گلیوں اور کھلے مقامات پر بول و براز نہ کیجئے۔ بیت الخلاؤں اور پیشاب خانوں کا استعمال کیجئے۔ اس سے نہ صرف مقامات بدبو سے پاک و صاف رہیں گے بلکہ پانی آلودگی سے محفوظ رہیگا۔

۷۔ روزانہ مناسب ورزش کیجئے۔ دوران ورزش میں قلب خوب حرکت کرتا ہے اور سانس تیز چلتی ہے جس سے تمام اعضاء جسم کو کافی خون میسر آتا ہے نیز تازہ ہوا ملتی ہے

۸۔ نیند پوری کیجئے کم از کم رات میں سات گھنٹے سونا چاہیئے بلدہ حیدرآباد میں عوام نیند کی کمی کی وجہ سے نیم خوابیدہ نظر آتے ہیں اور ان کو اپنے دماغ پر قابو حاصل نہیں رہتا سینما سے احتراز کیجئے۔ سینما گاہ ہے ماہے تفریح دماغ کے لئے ایک اچھا مشغلہ ہے لیکن روزآنہ یا ہفتہ میں دو یا زائد بار سینما دیکھنا نہ صرف صحت کے لئے مضر بلکہ خطرناک ہے نیند سے دماغ اور جسم کو آرام ملتا ہے اور اس کی کمی سے نظام عصبی میں خلل واقع ہوتا ہے۔

۹۔ جہاں تک ممکن ہو ہمیشہ کھلی ہوا میں رہا کیجئے۔ ہر متنفس کو تازہ ہوا کی ضرورت ہے۔ خراب اور گندی ہوا نقصان رساں ہے خوابگاہ اور قیام کی روشندانوں اور دریچوں کو ہمیشہ کھلا رکھئے۔

۱۰۔ موسم گرما میں ہلکے قسم کے اور سرما میں گرم کپڑے استعمال کیجئے۔ لباس ڈھیلا ہونا چاہیئے۔

۱۱۔ ہرگز منہ پر اوڑھ کر مت سوئیے۔ وہ لوگ جو اپنے منہ پر اوڑھ لیتے ہیں اپنے جسم کو گندہ ہوا سے زہریلا کرتے ہیں۔

۱۲۔ زیادہ بے وقت اور تیزی سے کھانے سے احتراز کیجئے اور غذا کو خوب چبایا کیجئے اور کھانے کے لئے کافی وقت دیجئے

یہ روزمرہ زندگی کا ایک بہترین نظام نامہ ہے جس پر عمل پیرا رہنا ذاتی حفظان صحت کے لئے ازبس ضروری ہے۔

غذائی مسائل

(بشیر الاطبا ، لاہور)

عام طبی زاویہ نگاہ سے سادہ اور متوازن غذا قیام صحت و بقائے حیات اور نشو و نمائے جسم کے لئے نہایت ضروری ہے۔

مسئلہ غذا طب کا ایک اصولی مسئلہ ہے اور غذا ہی وہ شے ہے جس کی عمدگی اور پرورش بچی پنسلوں کی افزائش اور صحت انسانی کا انحصار ہے۔

محققین کا خیال ہے کہ دنیا کی اکثریت اصول غذا سے ناواقف محض ہے۔ اور یہی وجہ ہے کہ وباؤں کے حملے ہوتے رہتے ہیں اور صحت انسانی معرض خطر میں نظر آتی ہے۔ شاید یہاں یہ اعتراض کیا جائے کہ پہلے لوگ بھی آج کل کے لوگوں کی طرح اصول و مسائل غذا سے ناواقف ہوتے تھے مگر اس زمانہ میں بیماریوں اور وباؤں کی یہ کثرت تھی۔ اسکا جواب یہ ہے کہ پہلے لوگ اسقدر قوی اور مضبوط ہوتے تھے کہ ہزاروں سال کی عمر پاتے تھے۔ ان کی قوت اور مضبوطی کا راز کیا تھا؟ یہی غذا سادہ مگر عمدہ اور مقوی کی افراط۔ اب انسانوں کی آبادی بڑھ رہی ہے اور پیداوار میں ناقابل تلافی اضافہ ہو رہا ہے۔ غذاؤں کی قلت ہے اور ان میں بھی نقصان دہ تکلفات پیدا ہو رہے ہیں۔ اس پر مصنوعیت مزید طرہ ہے۔ پہلے زمانہ کے لوگ کئی کئی سیر غذا روزانہ کھاتے تھے۔ چنانچہ ہر آدمی چار پانچ سیر دودھ پی لیتا تھا اب ۴-۵ سیر دودھ کو ۱۰-۱۶ آدمی پی رہے ہیں۔ اور وہ بھی خالص، اور ہر شخص کو میسر نہیں آتا شاید ۲۰، ۲۵ فی صدی لوگوں کو دودھ میسر آتا ہوگا۔ یہی حال اور غذاؤں کا ہے۔ پہلے ایک آدمی کی غذا اب متعدد لوگوں میں تقسیم ہو رہی ہے اور ہزاروں ایسے بھی ہیں جنہیں کئی کئی وقت کے بعد کھانا نصیب ہوتا ہے۔ اور خدا ہی جانتا ہے کہ ایسے لوگ بھی کتنے ہوں گے جو خود اور ان کے معصوم بچے فاقوں کی گھڑیاں جھیل کر بیٹھنا بھی تسلیم ہوتے ہوں گے!

زمینیں کمزور ہوگئی ہیں پہلے تو زمینیں پیدا کرتے تھے زمینیں نہایت طاقتور تھیں غلہ خوب پیدا ہوتا تھا خرچ کم تھا اور پیداوار زیادہ۔ اب پیداوار کم ہے اور خرچ زیادہ زمینیں جتنے تھکے تر دو ہوگئیں کیمیاوی طور پر کتنا ہی تیار ہوکر آتے ہیں مگر زمینیں وہ دم کہاں جو وہ غلہ پر افراط پیدا کریں۔

سائنس اور اولاد آدم سائنس کی ایجادات سے مستفید ہونا ناممکن اور کفران نعمت کے مترادف ہے کیونکہ آج کل کے لوگ کاہل اور عشرت پسند ہوگئے ہیں۔ چنانچہ انسانی کی خاطر یہ نقصان گوارا کیا جا رہا ہے اور نقصان بھی کس چیز کا ہے۔ دنیا کی سب سے زیادہ گرانبہا نعمت یعنی صحت اور عمر درازی کا!

مشینیں مشینوں کی افادی حیثیت سے قطع نظر کیونکہ ہم صحت انسانی کے جوڑ توڑ اور انعقاد سے بحث کر رہے ہیں۔ اسلئے ہمیں کہنا پڑتا ہے کہ مشینوں نے انسان کو "کاہل" اور "عیاش" بنا دیا ہے۔

ماہران اقتصادیات کا قول ہے کہ کثرت اولاد نتیجہ ہوتا ہے بڑھتے ہوئے افلاس و ناداری کا کیونکہ مفلسی میں "امید حیات" کم ہوتی ہے برعکس اسکے دولتمندی میں بقائے زندگی کی امید زیادہ ہوتی ہے کیونکہ روپیہ پیسہ بڑی حد تک صحت و تندرستی کا ضامن ہے۔

اے زر تو خدا نئی ولیکن بخدا
ستار عیوب و قاضی الحاجاتی

پہلے زمانہ میں افلاس نہ تھا اس لئے کثرت اولاد نہ تھی۔ اکثر لوگ خصوصاً ہندو عیسائی بھکاری اور راہب ہوتے تھے "قوتیں" محفوظ رہتی تھیں جن کے بل بوتے پر لوگ ہزاروں میل کا سفر پیادہ کرتے تھے۔ اور اسی قسم کے دوسرے سخت کاموں سے گھبراتے نہ تھے۔

عورتیں گھروں میں تمام تمام دن کام کیا کرتی تھیں اب یہ عالم ہے کہ میلوں اور کوسوں کا سفر ریل اور موٹر کے ذریعے دنوں اور گھنٹوں میں طے ہو جاتا ہے پہلے لوگ پیدل چلتے نہ تھکتے تھے۔ اب بیٹھے بیٹھے تھک جاتے ہیں۔ پہلے چرخے کاتتے تھے اب مشین کاتتی ہے پہلے دن بھر ہاتھ سے سلائی ہوتی تھی اب مشین سے چند منٹ میں کام ختم ہو جاتا ہے۔ پہلے آٹا چکی پیستی تھی اب مشین پیستی ہے جو غلہ کی قوت غذائیت کو پھونک کر رکھ دیتی ہے۔

غرض زندگی کے ہر شعبہ میں مشینوں کی کارفرمائی ہے آج دنیا نامسعد تاریک ترقی کا روگ لگا رہی ہے اسی لئے تو بیمار اور ضعیف، نحیف و نزار ہیں جس کی وجہ سے اعضائے قوتیں اقتضائے زوال پذیر ہو رہے ہیں۔

اسباب علل امراض انسانی میں اسباب و علل کا ظہور افعال اعضاء کی خرابی اور فساد و اخلاط کی وجہ سے ہوتا ہے۔ اور خرابی افعال انتقاد و فساد اخلاط کے دو سبب ہوتے ہیں ایک خارجی جیسے کسی کی آنکھ پر چوٹ لگی اور بینائی جاتی رہی۔ یا کوئی بلندی پر سے گر کر بچھڑ گیا وغیرہ۔ داخلی جیسے کسی نے کوئی کھٹی چیز کھالی جس سے زہریلا اثر کیا یا بہت پانی پی لیا یا کھانا زیادہ ہوگیا یا بہت گرم و ترش اشیاء کھائیں اور ہیضہ ہوگیا یا بیماری سے گرفتار ہوا۔ اسباب کم ہوتے ہیں اور داخلی زیادہ۔ چونکہ ہمارا موضوع بحث "غذا" ہے۔ اسلئے ہم اسباب خارجی سے قطع نظر کرتے ہوئے اسباب داخلی سے بحث کریں گے۔

جوہر نامی جیسا بتایا جا چکا ہے کہ "غذا" ایک زندہ جوہر نامی ہے جس پر ترقی صحت مرتب ہوتی ہے۔ اچھی غذا انسان کے لئے آب حیات اور اکسیر ہے۔ اور ناقص و فاسد غذا سم قاتل کی حیثیت سے۔ مسئلہ غذا آج کل دنیا میں ایک مستقل طور پر بہت نازک مسئلہ بن گیا ہے۔ جب ملک کی اکثریت آبادی کو پیٹ بھر کر نان ہی نصیب نہ ہو تو متوازن و مفید "غذا" کا کیا سوال؟!

غذا اور غذائیات پر اگر کیمیاوی نقطہ نظر سے گفتگو کی جائے تو اس کا نتیجہ معلوم ہے اور نہ عوام اور امراء خواہ مخواہ طبیب کی پابندی کر سکتے ہیں اسلئے

نواب عقیل جنگ مرحوم

نواب معین نواز جنگ بہادر معتمد سیاسیات کی نشری تقریر

نواب معین نواز جنگ بہادر معتمد سیاسیات نے ۱۸ / خورداد کو نشرگاہ حیدرآباد سے حسب ذیل تاثرات کا اظہار فرمایا:-

یہ خبر ملک کے گوشہ گوشہ میں نہایت حزن و ملال کے ساتھ سنی گئی کہ آج نواب سر عقیل جنگ بہادر نائب صدر اعظم باب حکومت سرکار عالی نے بعارضہ قلب صبح ساڑھے نو بجے اپنے مکان واقع سوماجی گوڑہ میں اچانک انتقال فرمایا انا للہ وانا الیہ راجعون۔

نواب عقیل جنگ بہادر مونس جنگ عماد الدولہ عماد الملک مرحوم کے صاحبزادے تھے آپ ۱۲۹۵ف میں بنگلور کے مردم خیز خطہ میں پیدا ہوئے والدین نے سید عقیل نام رکھا جو اسم با مسمی ثابت ہوا۔ مدرسہ عالیہ اور نظام کالج میں تعلیم حاصل کرنے کے بعد ۲۲ سال کی عمر میں آپ نے سرکاری ملازمت اختیار کی اور بتدریج ترقی کرتے کرتے بالآخر ۱۳۲۸ف میں کونسل کی رکنیت پر فائز ہوئے اور اسی حیثیت میں مختلف اہم سررشتہ جات مثلاً تعمیرات، ریلوے، فوج و فینانس، تجارت و حرفت کی قیادت فرمائی اور ان میں اپنی تدبر و فراست کے نہ مٹنے والے نقوش چھوڑے۔ آپ کی خصوصیت ہمیشہ یادگار رہے گی کہ کونسل کے قیام کی تاریخ سے اپنی رحلت تک پیتے کم و بیش (۲۶) سال آپ کونسل کی رکنیت پر مامور رہے۔

مرحوم اپنی غیر معمولی فہم و فراست اور اپنے بیش بہا تجربے کی وجہ سے ملک کے سارے نظم و نسق میں بڑی صائب رائے رکھتے تھے اور کسی مسئلہ کے متعلق ایک دفعہ اپنی غور کردہ رائے ظاہر کرنے کے بعد اس پر بڑی جرأت کیسا تھ قائم رہتے تھے یہی وجہ تھی کہ کونسل کے مباحث میں آپ کا خاص مقام تھا اور آپ کے رفقائے کار آپ کی رائے کو خاص قدر و منزلت کی نگاہ سے دیکھتے تھے۔

آپ کو سیاسی امور سے فطری لگاؤ تھا چنانچہ مورڈرانی اور لائکی پیام رسانی آپ کی دلچسپی کے خاص مشاغل تھے۔ اور یہ سررشتہ لائکی کی کوشش سے قائم ہوا تھا اسے ابتدا ہی سے مرحوم کی رہبری اور سرپرستی حاصل رہی۔ حق یہ ہے اس سررشتہ کا قیام اس کی توسیع اور اس کی ترقی بڑی حد تک مرحوم ہی کی توجہات عالیہ کی رہین منت ہیں۔

حضرت بندگانعالی اقدس اور شاہزادہ آصفی سے گہری اور غیر متزلزل وفاداری آپ کا طرۂ امتیاز تھا اور واقعہ یہ ہے کہ آپ مسائل نظم و نسق کو بھی اپنے جذبہ شاہ پرستی کی کسوٹی پر جانچتے اور اسی کے مطابق عمل کرتے تھے حضرت شہریار دکن کو بھی آپ پر خاص اعتماد تھا چنانچہ کچھ عرصہ پہلے صدر المہامی کی خدمت سبکدوشی پر حضرت جہاں پناہ نے مرحوم کو کونسل کی اختصاصی رکنیت عطا فرمائی اور نائب صدر اعظم کے عہدہ پر سرفراز رکھا جس پر آج تک آپ فائز تھے۔

نواب سر عقیل جنگ نہ صرف ایک تجربہ کار یا مدبر وزیر تھے بلکہ خلق و مروت، اخلاص و ہمدردی میں اپنی آپ نظیر تھے طبیعت بہت سادگی پسند واقع ہوئی تھی اور ہر قسم کے تکلف اور تصنع سے آپ کو سخت نفرت تھی وضع کے بھی بڑے پابند تھے اور بیاس میں ملنے جلنے میں حیدرآباد کی قدیم مشرقی روایات کو خاص طور پر ملحوظ رکھتے تھے۔ ان صفات کی وجہ سے مرحوم سے جو شخص ایک مرتبہ مل لیتا تھا ہمیشہ کے لئے آپ کا گرویدہ ہو جاتا تھا۔

نواب سر عقیل جنگ کے اچانک انتقال کی وجہ سے ملک کو جو نقصان پہنچا اس کی تلافی مشکل ہی سے ہو سکے گی آپ کی رحلت سے حضرت خسرو دکن کا ایک جاں نثار مشیر، معزز باب حکومت کا ایک مستحکم ستون اور اہل ملک کا ایک سچا بہی خواہ جاتا رہا جس نے نصف صدی تک مختلف اہم اور قابل رشک خدمات انجام دیں بلکہ جو اپنی آخری سانس تک ملک و مالک کی خدمت گزاری میں مصروف رہا۔ ملک و مالک سے غیر متزلزل وفاداری اور بے خلوص خدمتگزاری کی جو یادگاریں سر عقیل جنگ چھوڑ گئے ہیں یقین ہے کہ وہ ہماری آیندہ نسلوں کے لئے مشعل راہ کا کام دیں گی۔ ہماری دلی دعا ہے کہ خداوند کریم مرحوم کو اپنے جوار رحمت میں جگہ دے اور آپ کے پس ماندگان کو صبر جمیل عطا فرمائے۔

تاثرات

(۱) سر عقیل جنگ بہادر کی اچانک رحلت میرے لئے انتہائی رنج و غم کا باعث ہوئی حیدرآباد نے ایک انتہائی تجربہ کار، مستند و مدبر کو کھو دیا۔ انتہائی اخلاق اور مربیانہ برتاؤ کے ساتھ جو آپ کا خاندانی ورثہ تھا ہر ایک کے ساتھ پیش آتے تھے مرحوم بالخصوص میرے ساتھ انتہائی شفقت آمیز برتاؤ کیا کرتے تھے اس لئے میں شخصی نقصان محسوس کرتا ہوں۔ مجھے مرحوم کے پسماندگان سے دلی ہمدردی ہے۔

(سید عبد العزیز سابق صدر المہام عدالت)

(۲) یہ حقیقت واقعہ ہے کہ ملک ایک مخلص مدبر کی گراں قدر مساعی سے محروم ہو گیا ہے جو تقریباً نصف صدی تک اس کی مسلسل خدمت کرتا رہا۔

نواب صاحب کو علمی معاملات سے بڑی دلچسپی تھی اور وہ خود بھی بہت کچھ جانتے تھے۔ دائرۃ المعارف اور کتب خانہ آصفیہ سے ایک بڑی ہمدردی تھی دائرۃ المعارف کو اسلامی علوم و فنون کا محافظ اور خدمت گزار سمجھتے تھے۔

نواب عقیل جنگ کو اپنے والد ماجد نواب عماد الملک سے بیحد محبت تھی چنانچہ ان کے احوال و اقوال نہایت شوق سے سنتے اور سنایا کرتے تھے ایک مرتبہ میں نے کہا کہ نواب عماد الملک فرماتے تھے سادات کے صفات و خصائص یہ ہیں کہ سید ظالم نہیں ہوتے، سید دھوکا نہیں دیتے اور سید جھوٹ نہیں بولا کرتے تو اس پر سر عقیل نے مسکراتے ہوئے فرمایا کہ چوتھی خصوصیت آپ بھول گئے سید بزدل نہیں ہوتے۔

نواب عقیل جنگ بڑے راست باز اور صادق القول تھے فرماتے تھے کہ کسی سے اتنی دوستی نہ بڑھانی چاہئے کہ مروت میں دوسرے کی حق تلفی ہو جائے۔

نواب صاحب مرحوم انتہائی سادہ اور خاموش زندگی بسر کرتے تھے ان میں عجیب بات یہ تھی کہ وہ اپنی شہرت کو ہرگز پسند نہیں کرتے تھے ان میں ایک خوبی یہ بھی تھی کہ وہ نہ کسی کی شکایت کرتے اور نہ کسی کی غیبت سنتے مختصر یہ کہ نواب سر عقیل جنگ بڑے علم دوست تھے

جسمانی نشوونما پر اثر ڈالنے والے اسباب

ڈاکٹر اشرف الحق مرحوم کے تاثرات

قاعدہ ہے کہ بچے چاہے وہ لڑکے ہوں یا لڑکیاں بالکل ایک سے نظر آتے ہیں اور اس وقت تک ان میں اختلاف نظر نہیں آتا جب تک کہ بے نالی کے غدودوں میں اور خاص کر انثیین اور غدہ درقیہ میں تبدیلی واقع نہیں ہو لیتی۔

غدہ درقیہ میں گوند کی طرح کا جو مادہ ہوتا ہے وہ بچوں میں بہت کم ہوتا ہے اور یہ مادہ بتدریج بڑھتا رہتا ہے، یہاں تک کہ وہ بلوغ کے وقت بہت زیادہ مقدار میں جمع ہوتا ہے اور اس موقع پر انثیین کی تبدیلیاں بھی انتہائی حد تک پہنچ جاتی ہیں اور ساتھ ہی خصیتین الرحم بھی پختہ ہو جاتے ہیں جن کے پھٹنے سے حیض جاری ہو جاتا ہے۔

یہ موخر الذکر فعل جو ہم نے بیان کیا ہے غدہ درقیہ کے زیر اثر ہوتا ہے۔ جن لوگوں کے غدہ درقیہ خراب ہوتے ہیں وہ نہ بالغ ہوتے ہیں اور نہ ان عورتوں کے حیض جاری ہوتا ہے۔

ابتدائے شباب کے ساتھ آدمی کی ظاہری صورت میں تبدیلی نظر آنے لگتی ہے اور بلوغ کی علامات ظاہر ہونی شروع ہو جاتی ہیں۔ مثلاً مونچھیں نکل آتی ہیں، زیر ناف بال نکلنے لگتے ہیں اور آواز میں فرق آ جاتا ہے۔ عورتوں میں چھاتیاں بڑھنے لگتی ہیں۔ زیر ناف بال نکل آتے ہیں وغیرہ وغیرہ۔ اور اس کے ساتھ ساتھ اعضاء وہ نمایاں خصوصیات اختیار کر لیتے ہیں جن کی وجہ سے مرد اور عورت کے چہرے میں بین فرق معلوم ہونے لگتا ہے۔

جو لوگ چودہ سے سولہ برس تک بالغ نہیں ہوتے سمجھ لینا چاہئے کہ ان میں جنسی خصوصیات معدوم ہیں۔ ایسی صورت میں مرد بالکل عورت معلوم ہوتا ہے۔ اور اسی طرح عورت کے انثیین نکال دیئے اور سن یاس کے بعد آپ دیکھیں گے کہ اس میں مردانہ آثار ظاہر ہونے لگتے ہیں۔ اس کے ڈاڑھی مونچھیں بھی نکلنے لگتی ہیں۔

یہ بات ہم ان عورتوں میں بھی پائیں گے جن کے انثیین کسی بیماری یا مباشرت کی زیادتی کی وجہ سے خراب ہو گئے ہوں۔

ان جنسی علامات کو بیرونی جنسی خصوصیات بھی کہتے ہیں اور وہ براہ راست غدود جنسی کی اندرونی رطوبات کے جمع ہونے کا نتیجہ ہوتی ہیں۔ یہ خصوصیات اسی صورت میں ترقی پذیر ہوتی ہیں جب کہ رطوبت اندر جمع ہو اور اس کے ثبوت میں ہم اس امر کو پیش کر سکتے ہیں کہ جب ہم بچے کے انثیین نکال ڈالتے ہیں تو یہ علامات بالکل ظاہر نہیں ہوتیں۔ اس سے اگر ہم کسی ایسے شخص کو دیکھیں جس کی مونچھیں نہ ہوں تو اس بات کی علامت ہے کہ اس کے انثیین اچھی طرح نہیں بڑھتے ہیں۔ اس امر کا ثبوت کہ آختہ انسانوں اور جانوروں کا ظاہر بالکل بدل جاتا ہے یہی اس سے ملتا ہے کہ ایسے انسانوں اور جانوروں کے ڈھانچہ اور قد میں بھی بین تبدیلیاں واقع ہو جاتی ہیں۔

اگر خرگوش کو آختہ کیا جائے تو اس کا قد بہت لمبے لمبے ہو جائیں گے اور یہ بات عام طور پر معلوم ہے کہ ہیجڑوں کے ہاتھ اور پیر معمول سے زیادہ لمبے ہوا کرتے ہیں۔ یہی حالت بونوں میں بھی ہو جاتی ہے جو غدود جنسی کے نہ بڑھنے کی صورت میں پیدا ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ ایسے لوگوں کا غدہ درقیہ بھی بہت خراب حالت میں پایا جاتا ہے۔

جن لوگوں کو بلوغ سے پیشتر ہی آختہ کر دیا جاتا ہے یا جن کے خصیے اچھی طرح نہیں بڑھتے ان کے مونچھیں نہیں نکلتیں، ان کے بال خشک سکڑے ہوئے اور چھوٹے چھوٹے ہوتے ہیں، ان کے چہرے بے رونق ہوتے ہیں اور ایک زردی مائل رنگ قائم ہو جاتا ہے ان کے ہاتھ سرد اور سرخی مائل نیلے ہوتے ہیں۔ اکثر چہرے کی کھال چمڑے کی طرح ہوتی ہے اور بہت سی جھریاں پڑی ہوتی ہیں۔ ان کی ذہانت اکثر کم ہو جاتی ہے۔ اور ان کے جسم میں خون کی مقدار بہت ہی قلیل ہوتی ہے۔

وہ عورتیں جن کے انثیین اچھی طرح نشوونما نہیں پاتے ان کے سینہ اور سرینوں میں کسی قسم کا ابھار نہیں ہوتا۔ ان کے چہروں میں تناسب نہیں ہوتا اور منہ کے جبڑے اٹھے ہوئے ہوتے ہیں۔ ان کے مسوڑے سکڑے ہوئے اور دانت لمبے لمبے ہوتے ہیں اور جلد گر جاتے ہیں۔ بعض حد سے زیادہ موٹی ہوتی ہیں۔ لیکن نسوانی انثیین کی جزوی کمزوریوں میں ان کے حد سے زیادہ دبلے ہونے کا بھی امکان ہے اور عام طور سے ان میں فرق بہت کم ہوتا ہے۔

اگر ہم کسی ایسے شخص کا ایکسرے شعاعوں سے معائنہ کریں جو بچپن ہی میں آختہ کر دیا گیا ہو تو ہمیں معلوم ہوگا کہ بلوغ کے بہت بعد تک بھی ہڈی کے مادے ہڈی نہیں بنتے ہیں۔ اس بات کا علم صاف طور سے [illegible] ہوگا کہ آختہ کرنے کے بعد [illegible] بیماری میں ایکس ریز سے معائنہ کرنے کے بعد یہ دیکھا گیا کہ ہڈی کے مادے اسی طرح موجود ہیں اور ہڈی بننے کا فعل جو ہمیشہ ہوتا ہے عمل میں نہیں آتا۔

غدہ درقیہ کا جو اثر انسان کے ڈھانچہ اور قد پر ہوتا ہے وہ بہت ہی معمولی مشاہدات سے ظاہر ہو جاتا ہے۔ ایسے لوگوں کے بچے جن کو جسم خراب کر دینے والی بیماریاں ہوتی ہیں مثلاً آتشک اور شراب نوشی جن سے غدہ درقیہ خراب ہو جاتا ہے۔ ابتدا ہی سے خراب غدہ درقیہ لئے ہوئے پیدا ہوتے ہیں۔ ان آختہ جانوروں کی طرح غدہ درقیہ نکال دئے جاتے ہیں، بچے بھی نہیں بڑھ سکتے اور ہمیں اس بات کا پورا علم ہے کہ جن بچوں کے غدہ درقیہ اچھے نہیں ہوتے وہ ہمیشہ نحیف الجسم ہی رہتے ہیں۔ اب ہم اس قسم کے بچوں کو غدہ درقیہ کا خلاصہ ... استعمال کرا کے ان میں عجیب عجیب انقلابات پیدا کر سکتے ہیں۔ اور ہم دیکھتے ہیں کہ وہ تھوڑے ہی عرصہ میں بتدریج بڑھنے شروع ہو جاتے ہیں اور ساتھ ہی ساتھ ان کی دماغی قوتیں بھی حیرت انگیز اور ناقابل یقین طور پر بہتر ہونے لگتی ہیں۔

انسان کے ڈھانچہ پر غدہ درقیہ کے جو اثرات مرتب ہوتے ہیں وہ اس بات سے ظاہر ہو جائیں گے کہ اگر کسی ایسے شخص کو جس کی ہڈی ٹوٹ گئی ہو اور اتصالی لعاب کے پختہ نہ ہونے کا اندیشہ ہو، ہم غدہ درقیہ پلائیں تو اس کی ہڈی بہت ہی جلد جڑ جائے گی۔ برخلاف اس کے گریوز ڈزیز میں جب کہ غدہ درقیہ کا فعل بہت ہی تیز ہو جاتا ہے جسم کے منسوجات کے بہت سے اہم اجزاء مثلاً کیلسیم کاربونیٹ زیادتی کے ساتھ خارج

چند مفید عام امور بطور اصول غذا پیش کئے جاتے ہیں۔

اصول غذا

اکثر دیکھا جاتا ہے کہ ہمارے کھانوں میں اصول غذا یعنی تحقیقات کے ساتھ ساتھ تناقص و تضاد بھی بہت زیادہ ہوتا ہے۔ غذا کے متعلق حکماء کے شاہی خیالات مختلف ہیں بعض کا خیال ہے کہ ایک وقت ایک ہی کھانا دستر خوان پر ہونا چاہیئے بعض فرماتے ہیں کہ اگر کھانے کئی قسم کے ہوں تو ان میں تخالف نہ ہونا چاہیئے یعنی ایک بالفعل بہت گرم اور دوسرا بہت سرد یا ایک دیر ہضم اور دوسرا زود ہضم ایک پیٹ پھاڑ دینے والا اور دوسرا پیٹ باندھنے والا۔ جیسے دودھ، مچھلی، سرکہ، انڈا، ترش یا اچار وغیرہ سے۔ اسی طرح بہت گرم اور برفی غذا کے بعد ٹھنڈا پانی بھی مضر ہے وخصوصاً دانتوں کے لئے۔ اگرچہ عام طور پہ کیا جاتا ہے۔ اور اکثر لوگوں کو کچھ محسوس نہیں ہوتا۔ اس سے ان کو عادت "طبیعت ثانی" بن جاتی ہے اور لوگ اسی "بدپرہیزی" کے عادی ہو جاتے ہیں۔ ان کا یہ غیر مضر "بدپرہیزی" اصول پر اثر انداز نہیں ہو سکتی۔

پائیوریا

یہ ایک دانتوں کا نہایت موذی اور خطرناک مرض ہے جو تمدن جدید کے ساتھ جاپان ہی نہیں یورپ سے ہندوستان میں پہنچا ہے۔ اس کا ایک سبب زیادہ تر وقت گرمی اور سردی کا اجتماع ہے مثلاً ابھی ابھی گرم چائے پی چکے کہ اس کے بعد برف کا پانی پیا یا آئس کریم کھا لی دوسرا درجہ تو وراثت ہے۔

غذا اور اہل قلم حضرات

غذا کا مسئلہ ہندوستانی ملک کے اہل قلم حضرات کے لئے بھی ایک خاص اہمیت رکھتا ہے۔ کہا جاتا ہے اور تجربات کی روشنی میں کہا جا سکتا ہے کہ ارتقائے ذہنی اور پرورش جسم دو ایسے مختلف ہیں کہ جن کی یکجائی ممکن ہے لیکن ترقی ذہنی کے ساتھ صحت و تندرستی کی مثالیں بھی ایسی جاتی ہیں جس کے خاطر سبب ہیں۔ اول یہ کہ اگر وہ لوگ ذہنی طور پر ترقی نہ کرتے تو ان کی تندرستی و تنومندی موجودہ حالت سے کہیں زیادہ بہتر صورت میں ہوتی۔ مگر ارتقائے ذہنی نے تقویت جسم کو درجہ کمال تک پہنچنے نہ دیا۔ دوسرے یہ کہ ان کا ذہن ایک مخصوص مقام ارتقا پر پہنچ کر رک گیا۔ اور طبیعت نے ادھر سے فرصت پا کر جسم کی پرورش اور صحت کا اعادہ شروع کر دیا۔ بہرحال اہل قلم حضرات کو ایک شکایت بڑی عام ہے جو خلاف توقع بھی بہت زیادہ ہے وہ ہے اختلاج قلب۔ ذہنی کثرت کار کا اثر دماغ کے علاوہ دل پر بھی بہت پڑتا ہے جس سے اس کو ضعف لاحق ہو جاتا ہے۔ اہل قلم دوستوں اور بزرگوں کا ایک مخصوص تعداد سے زیر علاج رہا ہے جس سے معلوم ہوا کہ ان حضرات کو عام طور پر قبض کی شکایت رہتی ہے اور اکثر کو اختلاج قلب کے دورے بھی اسی حالت میں پڑتے پائے گئے۔

ضبط و تحلیل غذا

عموماً قبض کی شکایت اس لئے پیدا ہو جاتی ہے کہ اکثر دوستوں کا نظام غذا اچھا نہیں ہوتا مثلاً یو۔پی وغیرہ کے حضرات کھانے کے ساتھ سالن بہت کم استعمال کرتے ہیں پنجاب سے ادھر کی حالت بھی یہی ہے۔ وہ لوگ سالن کا منشا صرف یہ سمجھتے ہیں کہ غذا کا ذائقہ چٹپٹا ہو جائے اور وہ آسانی کے ساتھ کھائی جا سکے حالانکہ ضرورت اس بات کی ہے کہ ہر شخص آٹا سالن کھائے جو غذا کو ہضم کرنے کے علاوہ "فضلات" کی تحلیل میں بھی ممد و معاون ہو سکے جن اکثر لوگوں نے اس نکتہ کو سمجھ لیا ہے وہ سالن کی مقدار روٹی سے بھی برابر بڑھا لیتے ہیں۔ انہیں تجربہ سے معلوم ہوا ہے کہ سالن کافی مقدار میں کھانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ دماغی کام کرنے والوں کو یہ شکایت زیادہ اس لئے بھی ہوتی ہے کہ وہ کھانا کھانے کے بعد کام شروع کر دیتے ہیں۔ اور طبیعت کو اتنی فرصت نہیں دیتے کہ وہ ہضم غذا کا وظیفہ انجام دے سکے۔

غذا کے متعلق حکماء کے خیالات

(۱) لیدیا کا قول ہے کہ بہترین غذا وہ ہے جس میں چکنائی اور حرارت دیگر چیزیں موجود ہوں کیونکہ چکنائی جسم کو فربہ کرتی اور حرارت قوت پہنچاتی ہے اور ہلکی غذا سریع الہضم ہوتی ہے۔

(۲) ابن ماسویہ کہتا ہے کہ کھانے کے بعد حرکت نہیں کرنی چاہیئے کیونکہ کھانے کے بعد حرکات میں مشغول ہو جانے سے جسم میں سدے فضلے اور عفونتیں پیدا ہو جاتی ہیں۔ غذا میں چکنائی اور حلاوت ہونی چاہیئے (متوسط درجہ کی) زیادہ چکنائی اشتہا میں کمی بدن میں سستی پیدا کر دیتی ہے۔ خشک غذا بدن میں یبوست پیدا کرتی ہے۔ سرد غذائیں حرارت جسم کو بجھاتی اور کسلمندی پیدا کرتی ہیں۔ زیادہ نمکین غذا آنکھوں کو مضر ہے۔ میٹھی غذائیں قیام صحت کے لئے زیادہ مفید ہیں۔

(۳) رازی کا کہنا ہے دودھ بقدر ہضم پینا صحت کو قائم رکھتا ہے گائے کا دودھ جلد بوڑھا ہونے کا مانع ہے دگار کے دودھ کے متعلق جدید تحقیقات اس امر کا پتہ دیتی ہیں کہ جراثیم ثابت کرتی ہے (گلیسین) پیتل تانبے اور پیتل کے برتن میں گھی کے سوا کسی چیز کا کھانا پینا جائز نہیں۔ بقراط اور جالینوس کا قول ہے کہ سرکہ بکثرت کھانا ... پیدا کرتا ہے۔ نہار منہ سرد پانی پینا معدہ کی حرارت کو بجھاتا ہے اور بدن کو لاغر کرتا ہے۔ ترمیوے کے بعد برف کا پانی اور فروٹ کے بعد شہد کا پانی پینا مضر صحت ہے۔ ترمیوے اور سبز ترکاریاں ایک وقت نہ کھائیں۔ انڈے اور مچھلی کا اجتماع بھی برا ہے۔ رازی اور ... لکھتے ہیں کہ پیاز معدہ میں استرخا ہاضمہ میں خرابی اور سر میں ثقل پیدا کرتا ہے۔ اور جو شخص چاولوں کو اپنی دائمی غذا بنائے گا اس کی عمر گھٹ جائے گی۔ افلاطون کا قول ہے کہ جو شخص یہ چاہے کہ اس کے صلب سے اولاد صالح پیدا ہو اسے شراب نبیذ یا اور کوئی نشہ آور شے استعمال نہ کرنی چاہیئے۔ بقراط اور جالینوس فرماتے ہیں (۱) ہمیشہ غمگین رہنا جسم کو گلاتا اور سارا جسم بیمار کرتا ہے (۲) مسلسل لذات سے گوشت اور خون کا مزاج فاسد ہو جاتا ہے (۳) عشق اعضا و قویٰ پہ ہلکا اثر کرتا ہے (۴) دنیوی مال و دولت کی ہوس مضر صحت ہے (۵) بالیدگی بھی مضر صحت ہے (۶) ہمیشہ نامزد کاموں میں مصروف رہنا مضر صحت ہے

غذا اور پیشہ

غذا کا تعلق پیشہ کے ساتھ بھی ہے مثلاً دفتری کام یا غیر معمولی دماغی کام کرنے والوں کے لئے ہلکی اور لطیف غذا کی ضرورت ہے اگر وہ ثقیل غذائیں کھائیں گے تو سوء ہضم میں مبتلا ہو جائیں گے اسی طرح سخت کام کرنے والوں کو طاقتور اور مقوی غذا کھانی چاہیئے۔ اگر وہ ہلکی غذا کھائیں گے تو وہ ہضم تو جلد ہو جائے گی مگر چونکہ کم درجے کی ہے اس لئے پوری طرح بدل ما یتحلل نہ ہو سکے گا اور ضعف کا باعث ہوگی۔

بقیہ صفحہ ۱۱ پر

صحت عامہ کا سالانہ چندہ

سالانہ ممالک غیر	بیرون ملک	اندرون ملک	حکومت سے
۵ عہ	۱۲عہ	للعہ	۶ع

تذکرۂ مسیح الملکؒ

(یعنی حالاتِ مسیح الملک وحاذق الملک حکیم حافظ محمد اجمل خاں شیدا اعلی اللہ مقامہ) مرتبہ شفاء الملک مولانا حکیم محمد حسن قرشی ضخامت (۱۹۰) صفحات بڑی تقطیع۔ با تصویر۔ ملنے کا پتہ دفتر رسالہ رشید الاطباء بیڈن روڈ لاہور قیمت ایک روپیہ آٹھ آنے۔ کاغذ اور کتابت وطباعت بہتر۔

ہم حیدرآباد کے مشہور نوجوان محقق ادیب جناب ابن مظہر قاضی معین الدین صاحب صبر فاروقی کے انتہائی ممنون ہیں کہ انہوں نے "تذکرۂ مسیح الملک" پر ایک تبصرہ سپرد قلم فرما کر روانہ فرمایا (ادارۂ صحت عامہ)

گرامی قدر شفاء الملک مولانا حکیم محمد حسن قرشی (زاد مجدہٗ) کا نام نامی دنیائے طب میں کسی تعارف کا محتاج نہیں، موصوف کی شخصیت، اپنے علمی کارناموں کے باعث، صوبہ پنجاب کے لیے مایہ فخر و مباہات ہے اور آج بلاد ہند کے مختلف گوشوں میں چند ہی اساطین فن ایسے ہیں جن کے دم قدم سے فن کی عزت و آبرو باقی ہے اور ان ہی اکابر طب کو دیکھ کر نوجوان "اجمل خان اعظم" کی جلالت شان کا اندازہ کیا کرتے ہیں۔

میرے لیے مسرت کا مقام ہے کہ مجھے حکیم صاحب ممدوح کی اس "دیرینہ تالیف" کی نسبت اظہار رائے کی دعوت دی گئی، اور میں سمجھتا ہوں کہ اس باب خاص میں میرے تاثرات شاید "چھوٹا منہ بڑی بات" کے آئینہ دار نکلیں۔

"غلام آباد ہند" کہہ کے ہم حقیقت کا اظہار کریں، یا اس سرزمین کو "فی دیس" سمجھ کر مردم خیز نہیں بلکہ نااہلوں کی بستی تصور کریں، لیکن حق تو یہ ہے کہ انتہائی پستی و جمود کے باوجود انیسویں صدی کے اواخر میں اس کے ہر گوشے نے ایک ایک ایسی عظیم المرتبت ہستی پیش کی ہے کہ اگر ان کو عددی حیثیت سے ایک جگہ شمار کیا جائے تو عصر حاضر کا کوئی مہذب سے مہذب اور بڑے سے بڑا آزاد ملک بھی شاید ہی ہندوستان کا مقابلہ کر سکے۔ ان "زعمائے ملت" میں قلب ہند یعنی دہلی کی خاک پاک سے اگر کسی کو ٹٹول کر نکالا جائے تو صرف حکیم اجمل خاں کی ذات ہاتھ آئے گی، جو عظمت و رفعت کا ایک آفتاب تھے، جن کو ایک طرف اہل فن نے اپنا امام، اپنا مجدد و پیشوائے اعظم سمجھا، تو دوسری طرف وہ قوم کے ایک زبردست لیڈر تھے، اور دنیا جانتی ہے کہ ان کی عظیم اثر انداز و دلکش شخصیت کے پرتو سے کتنے ہی ذرے چمک اٹھے، جو آج مطلع ہند پر طلوع ہو کر "نجم درخشاں" بنے جگمگا رہے ہیں۔

اسی "حکیم ہند" نے دسمبر ۱۹۲۷ء میں عالم بقا کی راہ لی جسے دیکھتے دیکھتے سترہ سال کی مدت مکمل ہو گئی اور آخر "قدر ناشناس وطن" نے رفتہ رفتہ اپنے اتنے بڑے محسن کو بھلا دیا۔ ظاہر ہے کہ جب کوئی ملک غلام ہوتا ہے تو چاہے اس کے عوام ہوں کہ خواص مشترک طور پر سبھوں کا یکساں حال ہوتا ہے۔ "فضلائے قوم" کوئی یادگار تو کیا قائم کر سکتے، کم از کم ان کی مکمل سیرت و سوانح ہی مرتب کر کے کچھ حق ادا کر سکتے تھے، مگر ان سے آج تک یہ بھی نہ ہو سکا۔

جیسا کہ ہندوستان اکثر مشاہیر کے سوانح سے تہی دامن ہے، اور ان کی ترتیب و تکمیل کی جس طرح اور عبرتناک مثالیں ہیں، وہ حال خود حکیم صاحب مرحوم کی سیرت کا ہے، اور یہ کوئی ڈھکی چھپی بات نہیں کہ طبیہ کالج دہلی کی "مجلس امناء" "حیات اجمل" کی ترتیب کے لئے آٹھ ہزار روپے منظور کر چکی تھی، اور اس کی تالیف کے واسطے قاضی عبد الغفار صاحب منتخب ہوئے تھے جن کے تحت ایک مددگار اور ضروری عملہ کام کرتا تھا۔ اس کے علاوہ حکیم صاحب کے "رفیق طریق" ڈاکٹر انصاری مرحوم جیسے سیاست داں نے بھی اپنے زمانہ نظربندی میں اس کے لئے مفصل سیاسی حالات لکھ بھیجے تھے، تا آنکہ قاضی صاحب نے دو سال کی محنت و جانفشانی کے بعد کئی جلدوں میں اس کام کو پایۂ تکمیل تک پہنچا بھی دیا تھا، مگر برا ہو باہمی تعلقات کی کشیدگی کا کہ ایسے موقع پر جب کہ اس کے مسودہ کو صرف طباعت کے مرحلے سے گزرنا باقی تھا، ارباب کلیہ اور حکیم صاحب مرحوم کے خاندان میں اختلافات نے رخنہ ڈال دیا جس کی وجہ سے سارا انتظام درہم برہم ہو گیا اور اسی سیلاب انقلاب میں نہیں معلوم "حیات اجمل" کا سفینہ کس گوشہ میں پہنچ کر غرق ہو گیا جس کا آج تک پتہ نہیں، لیکن ہر درد مند دل سے ابھی تک یہی صدا آتی ہے ؎

من از بیگانگاں ہرگز نہ نالم
کہ با من ہر چہ کرد آں آشنا کرد

سمجھا جاتا ہے کہ قاضی صاحب سے بڑھ کر کوئی نفس حقیقت کا جاننے والا نہیں، اس لئے چودہ سال سے برابر وابستگان مسیح الملک منتظر ہیں کہ ممکن ہے موصوف کم از کم حکیم صاحب مرحوم کے ساتھ اپنی خاص عقیدت و تعلقات کی بنا پر یہی کہ انہوں نے اس کام میں اپنا خون جگر کھپایا ہے اور بہت سے شدائد و مصائب برداشت کئے ہیں، اس مسودے کو حاصل کرنے کی سعی بلیغ فرمائیں، اور اپنی قلمی کوششوں کا ثمرہ ہی سمجھ کے شائع کر دیں۔

بہر حال ہم نفس تنقید سے بہت دور جا پڑے۔ "تذکرۂ مسیح الملک" ہی سب سے پہلی کتاب ہے جو حکیم اجمل خاں صاحب کے حالات پر ۱۹۲۹ء میں شائع ہوئی، جس کو رسالہ رشید الاطباء نے اولاً اپنے شمارۂ خصوصی (نومبر و دسمبر) کے ذریعہ پیش کیا تھا، اس کے بعد ۱۹۳۴ء میں شفاء الملک حکیم رشید احمد صاحب نے بھی "حیات اجمل" ہی کے نام سے ایک کتاب لکھی جو زیادہ تر ان کے زمانہ پیش کاری (۱۹۱۰ء) کے واقعات پر مشتمل ہے۔ بے شبہ ان دونوں بزرگوں سے جس قدر بن پڑا انہوں نے کیا اور واقعۃً

ع ایں بود حق صحبت یاراں حق گزار

نفس تذکرہ اگرچہ اجمل خان اعظم کی تابناک زندگی کے لحاظ سے ایک مختصر سی کتاب سمجھا جا سکتا ہے، لیکن مولانا قرشی نے اسے اس خوبی سے مرتب کیا ہے کہ بجائے خود مکمل ہے، اور کسی مکمل سوانح عمری کی جو کمی ہے، اس کی وجہ بڑی حد تک محسوس نہیں ہوتی۔

ہونے لگتے ہیں اور یہ صورت غدہ زیر بالا کے فتور یعنی ایکرومیگالی کے مرض اور ذیابیطس میں بھی پیدا ہو جاتی ہے۔ کیونکہ غدہ درقیہ کی حالت بہت ہی بدل جاتی ہے۔

ہڈیوں کے نرم ہو جانے کا مرض آسٹومیلیا جس میں کیلسیم کاربونیٹ بہت ہی کثرت سے خارج ہونے لگتا ہے۔ نسوانی انثیین کے فعل کی حد سے زیادہ تیزی کی وجہ سے پیدا ہو جاتا ہے۔ اور اس کا علاج یہی ہو سکتا ہے کہ انثیین کو نکلوا دیا جائے۔ مگر اس سے بہتر معقول طریقہ یہ ہے کہ غدہ درقیہ کا استعمال کرایا جائے۔

غدہ درقیہ سے کچھ کم غدہ زیر بالا کا اثر صرف ڈھانچہ ہی پر نہیں پڑتا بلکہ ہاتھ پیر اور کھوپڑی پر تو خاص طور سے ہوتا ہے۔ اور اگر ہم یہ بتانا چاہیں کہ بے نالی کے غدودوں کا اثر انسان کے چہرے پر کس قدر پڑتا ہے تو یہ کافی ہوگا کہ ہم صرف ان تبدیلیوں کو بتادیں جو غدہ زیر بالا کے فتور یعنی ایکرومیگالی کے مرض کی حالت میں چہرہ پر پیدا ہو جاتی ہیں

جن لوگوں کے بے نالی کے غدود خراب ہو جاتے ہیں اُنکی کھال اور رنگ میں فرق آجاتا ہے اسی طرح کلاہ گردہ کے خراب ہو جانے سے جلد پر سیاہ دھبے پڑ جاتے ہیں۔ جس کو مرض اڈیسن کہا جاتا ہے۔ غدہ درقیہ کے خراب ہو جانے کی صورت میں جلد کا رنگ زردی مائل بے رونق ہو جاتا ہے جیسا کہ مکس اڈیما کی بیماری میں ہوتا ہے۔ مرض گریوز میں بھی کھال رنگین ہو جاتی ہے اور جسم پر آبلے اور پھوڑے نکل آتے ہیں۔

اسی طرح اگر عورتوں کے اعضائے تناسلی میں کسی قسم کی تبدیلی پیدا ہوگی تو بالکل اسی طرح کھال کے بیرونی حصہ میں دانے اور آبلے نکل آئیں گے۔ ایسے لوگوں کے چہروں پر بہت جلد جھریاں پڑ جاتی ہیں اور وہ اپنی عمر سے بہت زیادہ بڑھے معلوم ہونے لگتے ہیں۔ وہ بچے جن کے غدہ درقیہ ابتدا ہی سے خراب ہوتے ہیں اُن کے چہرے ایسے ہی سوکھے اور مرجھائے ہوئے ہوتے ہیں جیسے کہ ساٹھ برس کے بڈھے کے۔ ہم ایسی ہی کیفیت اُن حالتوں میں پاتے ہیں جہاں پیدائش ہی سے آتشکی مادہ موجود ہو اور غدہ درقیہ خراب ہو گیا ہو۔

غدہ درقیہ اور خصیتین الرحم کی بیماریوں میں بال بھی خراب ہونے لگتے ہیں۔ اسی طرح مکس اڈیما میں بھی بالوں کے کیشے خراب ہو جاتے ہیں اور ابروؤں تک کے بال گر جاتے ہیں۔

یہ بات لطف سے خالی نہیں کہ غدہ درقیہ کے استعمال سے دیکھا گیا ہے کہ نئے بال نکل آتے ہیں۔ اور ساٹھ اور ستر برس کی عمر کے لوگوں کے بھی بال کالے ہو جاتے ہیں۔ رنج اور غم یا کسی متعدی بیماری کے اثر سے جو بال گر جاتے ہیں اور سفید ہو جاتے ہیں اس کا تعلق غدہ درقیہ اور دوسرے بے نالی کے غدودوں میں تغیر ہو جانے سے ہے۔

ساجوس نے اس امر کو بہت صاف طور سے ظاہر کر دیا ہے کہ یہ غدود سب مل کر عام آکسیجنی تصرف پر حکومت کرتے ہیں یعنی ان غدودوں کی حکومت جسم کے اصلی نظام پر ہے۔

ہم نے اس سے پہلے بیان کیا ہے کہ جو عورت خصیتین الرحم کی بیماری میں مبتلا ہو اس کے اسی طرح مونچھیں اور دوسرے بال نکل سکتے ہیں جس طرح کہ آختہ کرنے یا ایام کے بند ہونے پر مگر یہ بات بھی خالی از لطف نہیں کہ اکثر بانجھ پن کی وجہ سے بھی جو بال سفید ہو جاتے ہیں اس کے اسباب بھی غدہ درقیہ اور غدود تناسلی کے تغیرات ہو سکتے ہیں۔

کھال کی نشو ونما بالکلیہ غدہ درقیہ کے اثر میں رہتی ہے، غدہ درقیہ کے خراب ہونے یا اس کے نکال ڈالنے کے بعد بالوں اور پسینے کے غدود بھی خراب ہو جاتے ہیں مکس اڈیما میں کھال بالکل خشک ہو جاتی ہے اور پسینہ بالکل نہیں نکلتا۔ بر خلاف اس کے مرض گریوز میں یا غدہ درقیہ استعمال کرانے کے بعد پسینہ بکثرت نکلنے لگتا ہے۔

مٹاپا دو قسم کا ہوتا ہے اول خارجی جو ان اجزا سے پیدا ہوتا ہے جو ہماری غذا کے ساتھ ہمارے جسم میں باہر سے داخل ہوتے ہیں۔ دوسرے داخلی جس کی ابتدا ہمارے ہی جسم کے نظام کے اندر ہوتی ہے اور اس کا انحصار بعض غدودوں مثلاً غدہ درقیہ انثیین اور زیر بالا کے انقلاب پر ہوتا ہے، اس دوسری قسم کا ہماری غذا سے کوئی تعلق نہیں ہے۔ جیسا ہم بتا چکے ہیں۔ یہ دوسری قسم کا مٹاپا ہر اس چیز سے پیدا ہو سکتا ہے جو بے نالی کے غدودوں کے حق میں مُضر ہو مثلاً متعدی امراض، بکثرت حاملہ ہونا، بعض تشنجی

چیزیں، مباشرت کی زیادتی اور ماہانہ معمولات کا بند ہو جانا، یہ تمام حالتیں ایسی ہیں جن سے مٹاپا پیدا ہو سکتا ہے۔ اور اس بات کی تصریح ہم اس طرح کرتے ہیں کہ غدہ درقیہ اور خصیتین الرحم میں ایسی کمزوری پیدا ہوگی جو ابتدائی فعل زیادتی کا نتیجہ ہونا لازمی ہے۔

ہم آختہ کرنے کے نتائج کو بتا کر یہ ظاہر کر سکتے ہیں کہ مٹاپا پیدا کرنے میں خصیتین کا کتنا اثر ہوتا ہے اور یہی بات اس امر سے ثابت ہوتی ہے کہ وہ عورتیں جو بکثرت حاملہ ہوتی ہیں، یا جو کثرت مباشرت کی مرتکب ہوتی ہیں بہت موٹی ہوتی ہیں بعض ایسی عورتوں کا مٹاپا بعض حصوں ہی تک محدود ہوا کرتا ہے۔ اسمیں کوئی شک نہیں کہ غدود تناسلی ہمارے جسم کے اجزا کی نشو ونما پر بہت گہرا اثر ڈالتے ہیں۔ اور یہ بات تجربہ سے ثابت ہو چکی ہے کہ آختہ ہونے کے بعد آکسیجنی تصرف میں کمی واقع ہو جاتی ہے، جن آختہ کتوں کو کتوں کے خصیوں کا عصارہ دیا گیا ان کا آکسیجنی تصرف بڑھ گیا۔ تحول زیر بالا کا جو اثر ہوتا ہے وہ اس سے ظاہر ہے کہ زیر بالا کے خراب ہو جانے سے آکسیجنی تصرف میں کمی واقع ہو جاتی ہے اور جب اس کا عصارہ پلایا جاتا ہے تو آکسیجنی تصرف میں زیادتی واقع ہو جاتی ہے اس کا ثبوت اس سے بھی ملتا ہے کہ غدہ زیر بالا کے فتور مرض ایکرومیگالی میں مٹاپا پیدا ہو جاتا ہے۔ اور اس بات سے بھی کہ جب غدہ زیر بالا میں رسولی ہو تو مٹاپا تو پایا جاتا ہے لیکن تضعیف غدہ زیر بالا کی علامات نہیں ہوتیں۔

ایسے مٹاپے کے علامات جو ہماری اندرونی خرابی کی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں اس مٹاپے کے علامات سے مختلف ہوتے ہیں جو زیادہ کھانے کی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں۔ جیسا ہم بتا چکے ہیں وہ لوگ جو مرغن غذا کھانے کے عادی ہیں۔ اور ورزش نہیں کرتے ان کے چہرے اکثر سُرخ ہوتے ہیں اور ان کے جسم میں حد سے زیادہ خون ہوتا ہے، وہ گرمی کی شدت کو بہت جلد محسوس کرتے ہیں اور ان کو پسینہ بہت ہی کثرت سے آتا ہے، ان کو قبض کی شکایت شاذ و نادر ہی ہوتی ہے بر خلاف اس کے وہ لوگ جو داخلی قسم کے (نظام کی خرابی کے پیدا کردہ) مٹاپے میں مبتلا ہوتے ہیں وہ عموماً زرد رنگ ہوتے ہیں اور ہمیشہ کھال کے ٹھنڈے اور خشک ہو جانے کی شکایت کرتے رہتے ہیں اور انکو شاذ و نادر ہی پسینہ آتا ہے اور اصولاً انکو ہمیشہ شدید قبض کی شکایت ہوتی ہے (باقی صفحہ (١١))

کیا آپ جانتے ہیں؟

(سید عثمان ابوطالب بی اے)

جذام

(۱) آب و ہوا کو مرض جذام میں بڑا دخل ہے۔ یہ مرض گرم اور مرطوب آب و ہوا میں بکثرت پایا جاتا ہے۔ اگرچہ کہ اس مرض کے جراثیم کا پتہ لگا لیا گیا ہے لیکن یہ نہ معلوم ہو سکا کہ ایک جسم سے دوسرے جسم میں یہ جراثیم کس طرح داخل و منتقل ہوتے ہیں۔ سائنسدانوں نے بہر صورت اس کا پتہ چلا لیا ہے کہ مرطوب اور نمناک آب و ہوا میں اس موذی مرض کے جراثیم عرصۂ دراز تک زندہ رہ سکتے ہیں۔

ان جراثیم کے ایک سے دوسرے میں منتقل ہونے کے بہت سے وجوہ گھڑ لئے گئے ہیں جن میں سے صرف ایک ہی قرین قیاس معلوم ہوتا ہے، اور وہ یہ ہے، کسی جذامی کے ساتھ ربط کا قائم رکھنا جس سے مراد ہے کہ اس جذامی کے ساتھ اٹھنا، بیٹھنا، ملنا جلنا وغیرہ۔ تجربہ شاہد ہے کہ اس مرض کے (۳۰) فی صد مریض ایسے دستیاب ہوئے جو کسی جذامی کے ساتھ ایک ہی گھر میں زندگی گذارا کرتے تھے۔ (۳۰) فی صد ایسے مریضوں کا پتہ چلا جو معمولاً کسی جذامی کے ساتھ سویا کرتے تھے۔

بچوں اور نوجوانوں پر اس مرض کا بہت جلد اثر ہوتا ہے۔ چنانچہ ماہرین کا خیال ہے کہ عام طور پر یہ مرض بچپن اور نوجوانی کے عہد میں انسان میں سرایت کر جاتا ہے۔ یہ اور بات ہے کہ اس مرض کے علامات ایک عرصہ سے ظاہر ہونے لگیں۔ معمر، سن رسیدہ اور ادھیڑ آدمیوں پر اس مرض کا بہت کم اثر ہوتا ہے۔ بہرحال یہ امر مسلمہ ہے کہ کسی جذامی سے اتفاقی ملاقات ہو جانے میں اس مرض کے سرایت کر جانے کا بہت کم احتمال ہوتا ہے، حالانکہ کچھ ہی عرصہ قبل ایسا خیال نہیں کیا جاتا تھا۔

ناک چھنکنا

ناک چھنکنے کا صرف ایک ہی صحیح طریقہ اور متعدد غلط طریقے رائج ہیں۔ مشہور ڈاکٹر سالومن ماس نے اس مرض پر بہت مفید اظہار خیال کیا ہے۔ غلط طریقوں سے ناک چھنکنے میں بعض وقت بہت برے نتائج برآمد ہوتے ہیں جن میں ایک سماعت کا کھو جانا بھی ہے۔ چنانچہ چند امور ذہن نشین بالخصوص حفظ ماتقدم پر عمل کیا جائے تو مفید ہے۔

ناک صاف کرنے کا صحیح طریقہ یہ ہے کہ ناک کی ہڈی یا بانس پر رومال رکھ کر نتھنوں کو صرف اس قدر دبا یا جائے کہ ہوا خارج ہونے کے نتھنوں میں تھوڑا سا راستہ رہے۔ واضح ہو کہ ناک کے سوراخوں کو رومال سے پکڑ کر ہرگز بند نہ کیا جائے۔ اس کے بعد زور سے ناک کے راستہ سے ہوا خارج کی جائے۔ اگر نتھنوں کو رومال سے پکڑ کر ہوا خارج کی جائے تو اس سے ہوا خارج تو ہوگی نہیں۔ البتہ نقصان یہ ہوگا کہ یہی ہوا اور فضلا کان کی طرف چلے جائیں گے، بسا اوقات دیکھا گیا ہے کہ ایسا کرنے سے یا تو سماعت میں زبردست فرق آ جاتا ہے یا سماعت بالکل ہی باقی رہتی ہے۔

میوہ کا عرق اور زخم

کسی نے سیب کے متعلق انگریزی میں ایک مقولہ بنایا ہے کہ "روز کا ایک سیب ڈاکٹر کو گھر سے دور رکھتا ہے"۔ چنانچہ سیب کے مقوی اور صحت بخش ہونے میں کسی کو آج تک کوئی اعتراض نہ ہوا اور دنیا کے ہر حصہ میں اس میوہ کو نعمت عظمیٰ اور اکسیر اعظم سمجھ کر استعمال کیا جاتا ہے۔ بزرگوں نے سچ کہا ہے کہ زبان خلق کو نقارۂ خدا سمجھو۔ یہ میوہ بھی واقعی اکسیر اعظم نکلا۔ ڈاکٹر بیچاروں پر پھبتیاں کی جاتی تھیں کہ یہ حضرات سیب سے عداوت برتتے ہیں کیونکہ یہ بخوبی جانتے ہیں کہ اگر سب ہی لوگ سیب سے فائدہ اٹھانے لگیں تو ان کا پیٹ کس طرح بھرے! لیکن یہ بالکل غلط ہے اور یکہ کے ڈاکٹر ریڈ محمد بخش نے ثابت کیا ہے کہ سیب سے اور کیا کیا فوائد حاصل کئے جا سکتے ہیں۔ میوہ جات میں ایک خاص مادہ ہوتا ہے، جسے انگریزی میں پیکٹین "Pectine" کہتے ہیں۔ یہی وہ چیز ہے جو میووں کو پکانے پر جیلی بن جاتی ہے۔ یہ مادہ میوہ سے علٰحدہ کر کے اگر چھوٹے بچوں کو استعمال کرایا جائے تو دست اور پیچش پر بہت جلد قابو حاصل ہو جاتا ہے۔ ڈاکٹر موصوف اب یہ ثابت کر دکھایا ہے کہ اسی مادہ کو اگر زخم پر باندھ دیا جائے تو زخم بہت جلد اچھے ہو جاتے ہیں، خصوصاً جب کہ زخموں میں گوشت دکھائی دیتا ہو تو ایسے زخم غیر معمولی سرعت کے ساتھ اچھے ہو جاتے ہیں۔ میووں اور خاص کر سیب سے یہ مادہ بہت آسانی کے ساتھ تیار کر لیا جا سکتا ہے۔ سیب کو اسٹو "Stew" کی طرح پکا لینے سے پیکٹین "Pectine" تیار کی جا سکتی ہے۔ اسی طرح سنگترہ، لیمو وغیرہ سے بھی یہ مادہ تیار کیا جا سکتا ہے۔

تمباکو اور سماعت

تمباکو کے فوائد میں ایک چیز جو خاص طور پر بیان کی جاتی ہے، وہ یہ ہے کہ اس سے ہاضمہ ابھار رہتا ہے لیکن ایسی تعریف کرنے والے حضرات یہ بالکل بیان نہیں کرتے کہ اس کے مضر اثرات کیا کیا ہیں؟ ان میں سے ایک یہ ہے کہ سماعت پر تمباکو کا بہت برا اثر پڑتا ہے۔ ماہران امراض کان کی ایک جماعت کو مخاطب کرتے ہوئے ڈاکٹر ایچ ایم ٹیلر نے بتلایا کہ تمباکو کی کثرت سے بعض اوقات سماعت بالکل جاتی رہی ہے۔ بالخصوص ایسے حضرات جو کان کے کسی عارضہ میں مبتلا ہوں اس سے سخت اجتناب کریں۔ ایسے حضرات کو کم تمباکو نوشی سے بھی نقصان پہونچنے کا اندیشہ ہے۔ اگر سماعت کو قیمتی سمجھا جاتا ہے تو یہ جیسا بہتر ہے کہ اس کا استعمال قطعاً ترک کر دیا جائے۔

تاریخ لوح مزار

نواب سر عقیل جنگ مرحوم نائب صدر اعظم

فخر دکن آل رسول جمیل
فیض رساں وقت مصیبت کفیل
مصرع تاریخ نوشتم مفید
زیب ارم خوابگہ سر عقیل

۱۳۶۴ھ

طبع زاد

حکیم نادر علی مفید طبیب سرکاری

(ضلع عادل آباد)

بقیہ صفحہ ۶ غذائی مسائل

ایک خاص نکتہ عبدالرحمٰن جوزیؒ لکھتے ہیں کہ خلیفہ ہارون رشید نے چار اطبا کو بلا کر جن میں سے ایک عراقی تھا دوسرا رومی تیسرا ہندی اور چوتھا سوڈانی۔ دریافت کیا کہ کوئی ایسی دوا بیان کریں جس کی مداومت کوئی ضرر پیدا نہ کرے چنانچہ رومی نے کہا کہ تخم سپندان سفید کی مداومت بے ضرر ہے۔ ہندی نے گرم پانی پینا بتایا۔ عراقی نے ہلیلۂ سیاہ تجویز کی۔

سوڈانی جو سب سے زیادہ حاذق تھا خاموش رہا جب خلیفہ نے اصرار کیا تو اس نے کہا کہ اے امیر المومنین! تخم سپندان معدہ سے یبوست پیدا کرتی ہے گرم پانی استرخائے معدہ پیدا کرتا ہے اور ہلیلہ سیاہ کو احتراق معدہ مستلزم ہے۔ اس لئے سب سے بہتر یہ ہے کہ کھانا کھانے اس وقت بیٹھا جائے جب سخت بھوک لگی ہو اور دستر خوان سے اس وقت اٹھ جانا چاہئے جب کہ تھوڑی بھوک باقی ہو چنانچہ اس امر کی سب نے تائید کی۔

اور جب تک وہ منظر عام پر نہ آجائے اسکی احتیاج باقی ہوگی اور یوں بھی یہ مختصر پسند تذکرہ اس کا ہمیشہ ضرورت مند رہیگا۔ خصوصیت سے حاملان فن اور عام طور پر اہل ملک کے لئے ہم ناگزیر سمجھتے ہیں کہ وہ اس تذکرہ کا بالضرور مطالعہ کریں جس میں قومی عمل کو بیدار کرنے کی ایک زبردست طاقت پائی جاتی ہے۔

اس کتاب کا طرز بیان نہایت درجہ عالمانہ ہے۔ عموماً اس قسم کی تحریریں پیچیدہ اور مغلق ہوتی ہیں لیکن "تذکرہ مسیح الملک" کو پڑھ کر تعجب ہوتا ہے کہ فاضل مولف ایسا علمی رنگ اختیار کرنے کے باوجود اردو کے ایک شگفتہ اور فصیح العبارت صاحب قلم نظر آتے ہیں۔ اس کے پڑھنے سے حکیم صاحب قبلہ کے تبحر علمی اور مذاق شعر و سخن اور پختگی ادب کا ثبوت ملتا ہے۔

ذرا اس انداز کو دیکھئے مقدمہ میں فرماتے ہیں:

"ایک قوم کی زندگی کا معیار اس وابستگی سے کیا جا سکتا ہے، جو اسے اپنے اکابر دزعما سے ہے آج ایک فرانسیسی ایک انگریز اور ایک روسی نپولین، وشنگٹن اور لنن کے نام پر جس جوش و عقیدت سے اپنا سر خم کر دیتا ہے اس سے اس زندگی کی روح کا پتہ چلتا ہے جو ان زندہ اقوام کی رگ رگ میں متلاطم ہے۔ اگر آپ مصر اور ٹرکی کی سیر کریں تو معلوم کر سکیں گے کہ زغلول پاشا اور مصطفیٰ کمال کا نام کس طرح اہل مصر و روم پر جادو کا کام کرتا ہے۔ اور ایک مسافر شہر سے الگ اور امریکہ کے ساحل پر وشنگٹن کے مجسموں کو دیکھ کر اس عشق و شیفتگی کو محسوس کرتا ہے۔ جو ان کے اہل وطن کو آزادی کے ان دیوتاؤں کے ساتھ ہے۔ یہ عشق و محبت اور عقیدت و شیفتگی رائیگاں نہیں جاتی بلکہ ایسے نتائج پیدا کرتی ہے جن سے پوری قوم زندہ ہو جاتی ہے اور اس وقت تک یہ جنون عشق اٹلی میں گتے اور امریکہ میں کتنے وشنگٹن پیدا کر چکا ہے"۔

ممکن ہے کہ بعض اسکو تنقید کا ایک ہی رخ سمجھیں لیکن کیا کیا جائے ناقدکی کوتاہ نظری کا کہ وہ کوئی خردہ گیری نہ کر سکی کیونکہ اسے ایسی کوئی چیز ملی ہی نہیں۔ یہ تالیف جس مقصد سے جس ماحول کے لئے لکھی جاتی ہے اگر اس کو سمجھ لیا جائے تو ...

ایک ناگزیر دوا — پانی

(جناب سید شان الرب صاحب فیاض)

امراض کو دفع کرنے میں پانی نہ صرف ایک قدیم بلکہ قوی الاثر فاعل ہے دنیا کے مشہور ترین اطبا نے پانی کو شدید اور خطرناک امراض کے دفع کرنے میں استعمال کیا ہے۔

پانی انسانی جسم کا اہم جزو ہے انسانی جسم میں پانی ہی کی وجہ سے وزن بڑھتا ہے، جرمنی کے ایک مشہور طبیب ڈاکٹر روبز نے ثابت کر دکھایا کہ انسانی جسم میں چالیس فی صد وزن کے گھٹ جانے سے اتنا خطرہ نہیں جتنا کہ دس فی صد پانی کے گھٹ جانے سے ہے۔ اگر جسم انسانی میں پانی کی مقدار بیس فیصد گھٹ جائے تو اسکی ہلاکت کا واقع ہونا ضروری ہے پانی انسان کے لئے اتنا ہی ضروری ہے جتنا کہ کسی مشین کے لئے تیل۔ بقول ڈاکٹر بنکاسٹر "غذا میں پانی کی بہت بڑی اہمیت ہے، جسمانی نظام میں بغیر پانی کے غذا کا پہونچنا ناممکن ہے۔ پانی ہی کی بدولت ہر غذا تحلیل ہوتی ہے اور کوئی غذا پانی میں حل نہ ہو تو کچھ طاقت نہیں بخشتی"۔

ہم میں اکثر حضرات بہت کم پانی پیتے ہیں چونکہ جلد گردے اور آنتوں کے ذریعہ پانی برابر خارج ہوتا رہتا ہے اسلئے ضروری ہے کہ جسم میں اسکی مقدار کو برابر قائم رکھا جائے، غذا کو جسم میں ہضم ہونے اور جذب ہونے کیلئے ضروری ہے کہ وہ پہلے سیال اور رطوبت کی شکل اختیار کرے اور جبتک ایسا نہ ہو جسم اس غذا اور اس سے پیدا شدہ قوت کو قبول اور جذب نہیں کرتا۔ پانی خون کا ایک اہم جزو ہے، جس سے خون میں روانی رہتی ہے جسم سے جلد کے ذریعہ خارج ہو کر یہ پانی ہی ہے جو حرارت کو قایم رکھتا ہے۔ پانی کے بغیر جلد یہ کام بھی نہیں کر سکتی" لہذا ہمارے جسم میں رطوبت کی مقدار کافی رہنی چاہئے۔ پانی ہر غذا میں موجود ہے اور ٹھوس غذاؤں میں کم ہوتا ہے۔ جسم کی ظاہری صفائی پانی ہی سے ہے اور اندرونی صفائی بھی اسی کی بدولت ہوتی ہے۔ پھر کیوں نہ ہم ظاہری اور اندرونی دونوں حصوں کو صاف رکھیں؟ صاف ظاہر ہے کہ اچھی صحت کے لئے کافی پانی کا استعمال رہنا چاہئے یہ ناممکن ہے کہ استعمال کے لئے پانی کی مقدار کسی طرح معین کی جائے۔ کیونکہ ایک بچہ اتنا ہی پانی نہیں پی سکتا جتنا کہ ایک بڑا آدمی، ایک اوسط آدمی کے لئے دس یا ۱۲ گلاس پانی دن بھر میں زیادہ سے زیادہ معین کئے جا سکتے ہیں۔ پانی کی مقدار عمر، پیشہ اور موسم کے لحاظ سے معین کیجا سکتی ہے، زیادہ جسمانی محنت کرنے والوں کیلئے زیادہ پانی درکار ہوتا ہے سرما میں، پانی کا استعمال کم کر دیتے ہیں لیکن تندرست رہنے کیلئے سرما اور گرما دونوں موسموں میں برابر پانی کا استعمال رکھنا چاہئے۔ شہر سویڈن کی ایک لڑکی تحریر کرتی ہے کہ "ہم لوگ پانی ہی کی بدولت یکساں تندرستی قائم رکھتی ہیں"۔ معین وقفوں سے پانی کا ایک گلاس بلا لحاظ پیاس استعمال کیا جائے تو نہایت مناسب ہے۔ ایک ساتھ دو یا تین گلاس پانی کا استعمال مناسب نہیں۔ پھر کھانے کے بعد زیادہ پانی کا استعمال ٹھیک نہیں ہوتا۔ اسطرح جسم کی ہاضم رطوبت کا اثر قدرے کم ہو جاتا ہے اور غذا اچھی ہضم نہیں ہونے پاتی۔ کھانے سے نصف گھنٹہ قبل یا پھر کھانے کے ایک گھنٹہ بعد پانی کا ایک گلاس مناسب ہے۔ بخار میں پانی کی مقدار انسانی جسم میں کم ہو جاتی ہے مریض کمزور یا نیم بیہوش ہونے کی وجہ خود پانی نہیں پی سکتا۔ بخار میں پانی کا کم استعمال سخت خطرہ کا باعث بن جاتا ہے۔ بخار میں چونکہ مریض کو غذا کا استعمال نہیں ہوتا اسلئے کوئی بھی نظام ہی جسم کو قوت بخشتا ہے جسکی وجہ سے خود اس نظام میں بڑی کمزوری پیدا ہو جاتی ہے دیکھا گیا ہے کہ پانی میں تھوڑی سی شکر حل کر کے استعمال کرنے سے اکثر مریضوں کی قوت میں بڑی ترقی ہو گئی، بعض اوقات جب مریض خود پانی نہیں پی سکتا تو اس کے جسم میں انجکشن کے ذریعہ پانی داخل کیا جاتا ہے۔ بڑے آدمیوں میں قبض کی عام شکایت کو پانی کے استعمال سے بڑی حد تک دور کیا جا سکتا ہے نہ صرف یہ بلکہ اور تمام امراض میں پانی کا استعمال صحت مند ثابت ہوا ہے ہمارے جسم میں ترشہ بولی موجود ہے انسانی جسم کا ... حصہ رطوبت کا ہے اس ترشہ بولی کے ایک حصہ کیلئے ... حصے پانی کا ہونا ضروری ہے اگر یہ تناسب گھٹ جائے تو یہ ترشہ بڑی سرعت کے ساتھ جم کر ٹھوس ہو جاتا ہے جس کے اثرات انتہائی خطرناک ہوتے ہیں۔ پانی کا استعمال گردے کی شکایت کیلئے مفید ہے۔ ہمیں بہت سی خطرناک بیماریوں سے گھبرانے کی ضرورت نہیں اگر ہم خود کو پانی کا عادی بنا لیں۔ "پانی زیادہ پیجئے یہ جسمانی نظام کو برقرار رکھتا ہے، خوبصورتی



ماں کی مامتا

صحت عامہ کا تیسرا خصوصی اطفال نمبر ہے جس میں بچوں کی ذات اور ان کی صحت و مسرت کی پرداخت سے بحث ہوتی ہے جہاں تک ہمارے مقصد کا تعلق ہے ہم سمجھتے ہیں کہ اس کے اچھے ہونے سے کوئی انکار نہ کر سکے گا ہمارا یہ مقصد ہمارے جذبۂ خدمت کا مظہر ہے اور اسی جذبہ نے ہم کو ہر طرح کے موانع کے باوجود اس جریدہ کو اس اہتمام سے جاری رکھنے کے قابل بنایا۔

ماں کی تعریف کے گیت ہر زمانہ میں گائے جاتے رہے ہیں شاعروں نے شعر کہے ہیں ازلی و ابدی ماں کی حقیقت کا راز ایک ایسا راز ہے کہ بعض نے اس کا اظہار کیا ہے بہت سوں نے صرف دل میں محسوس کیا ہے مگر زبان پر نہ لا سکے بچہ اور نوجوان آدمی ماں کی مامتا کی حقیقت کا تجربہ محسوس شکل میں اپنی خاص ماں سے کرتے ہیں ان کی محبت صرف اپنی ماں کے لئے مخصوص ہوتی ہے مامتا کی حقیقت اور اس کے اثر کی نسبت ان کی اچھی یا بری رائے اسی تجربہ پر منحصر ہوتی ہے جو ان کو اپنے بچپن میں حاصل ہے۔ مکمل مامتا ایک نہایت اعلیٰ جذبہ ہے جس دل میں یہ جذبہ نہ ہو وہ دل ایک دل نہیں مامتا سے جتنے بڑے بڑے کام انجام پا سکتے ہیں وہ کسی کے دباؤ یا جبر و تشدد سے نہیں پا سکتے یہ جذبۂ مامتا ہی ہے جو والدین کو بچوں کی پرورش اور تربیت پر مجبور کرتا ہے باوجود ان تمام اوصاف کے اس کی زیادتی بعض موقعوں پر زہریلی اور نقصان دہ ثابت ہوتی ہے بعض والدین اور خصوصاً مائیں اپنے بچوں سے اندھی محبت رکھتی ہیں جس کی وجہ سے انکو آگے چلکر بجز تکلیف و پریشانی کچھ ہاتھ نہیں آتا۔ یہ مانی ہوئی بات ہے کہ بچہ کی پہلی درسگاہ ماں کی گود ہے اس لئے بچہ کا بنانا بگاڑنا ماں کے ہاتھ میں ہے ہماری قوم کی بہبودی اور بربادی ترقی اور تنزل کا دار و مدار انہیں بچوں پر ہے جو ماؤں کی گود میں پرورش پا سکے ہیں یہی سلسلۂ قوم کی کڑیاں ہیں قومیں ماؤں کی گود میں پلتی ہیں مائیں اپنی اولاد کو اطاعت گذار با ہمت اور مستقل مزاج بناتی ہیں۔ عورت کا سب سے پہلا فرض اولاد کی صحیح پرورش اور صحیح تربیت ہے۔

ماؤں کو یہ محسوس کرنا چاہیئے کہ وہ اپنے ہی بچوں کی خدمت نہیں کر رہی ہیں بلکہ وہ اپنے بچوں کی تربیت اور ماحول کے ساتھ ساتھ ایک بڑے کام یعنی قوم اور حکومت کے نئے سرے سے بنانے میں ایک عظیم الشان حصہ لے رہی ہیں جس قدر بھی وہ یہ محسوس کریں گی کہ ان کا بچہ قوم کا ایک جزو ہے

باقیہ صـ۳ پر

جنسیات نمبر

جریدۂ صحت عامہ پندرہ روزہ کا سالنامہ

جسمیں
حسب ذیل اہم اور معلومات افزا مضامین جمع کئے گئے ہیں

۱۔ پیامات آنریبل مسٹر گرگسن صدر المہام مال، نواب مہدی نواز جنگ بہادر معتمد صنعت و حرفت، علامہ عبدالماجد دریابادی ایڈیٹر صدق (لکھنؤ)، نواب حسن یار جنگ بہادر (پائیگاہ)

۲۔ حیات انسانی کے تین مرحلے ــــ ڈاکٹر صادق حسین صاحب

۳۔ تربیت جنسی، حیاتیات میں جنسیات، جنسی مسائل، جنسی تعلقات، جنسی معلومات (ادارۂ تربیت جنسی)

۴۔ پاکیزہ جنسی زندگی۔ ازدواجی زندگی ـ لفٹننٹ کرنل ڈاکٹر محمد اشرف الحق مرحوم

۵۔ جنسی محبت اور شادی (ڈاکٹر نصیر الدین احمد صاحب) عشق محبت، شادی خانہ آبادی۔ جنسی بے اعتدالی

۶۔ جنسی امتیازات نسوانی (حیض، امراض و عوارض، ایام ماہواری کی احتیاط، دودھ کی پیدائش اور شرم و حیا)

۷۔ حمل ایک فطری ذریعہ ہے (ڈاکٹر امتیاز حسین صاحب لاہور) حمل، ہدایات، عوارض، اسقاط حمل،

ضبط تولید، عقم، وضع حمل، بچہ زچہ کی خبر گیری، امراض سیلان الرحم، اختناق الرحم

۸۔ ولادت کے بعد عورت ایک نئی زندگی میں ـ حکیم سید معین الدین احمد صاحب ٹوہی آف میں (طبیہ کالج علیگ)

۹۔ تحریکات جنسی بچوں میں (ڈاکٹر محمد علی صاحب قریشی) عورتوں اور بچوں کے نفسی امتیازات

۱۰۔ بچوں اور مردوں کے جنسی ترغیبات کے اسباب و واقعی، جنسی ترغیبات عورتوں میں (کیوان)

۱۱۔ بوسہ کا فلسفہ اور تاریخ ــــ ڈاکٹر عبدالحمید صاحب چغتائی (لاہور)

۱۲۔ جنسی عوارض (ڈاکٹر عبدالصمد صاحب) کثرت مباشرت، وشت غیر فطری، اغلام (جلق از ڈاکٹر سلیم واحد صاحب) عضو تناسل پر عادات بد کے اثرات، جریان، سیلان، کثرت احتلام، سرعت انزال، نامردی

۱۳۔ امراض جنسی (سوزاک، آتشک) ڈاکٹر محمد عبدالحی صاحب ماہر جنسیات

۱۴۔ جنسی اشتعال کے نتائج ــــ رومانیت اور بد چلنی ـ حواس خمسہ کا جنسیات میں حصہ

۱۵۔ شباب کا تحفظ ـ ابوالحامد تراب سید اسدالدین صاحب ماہر عضویات و جنسیات

۱۶۔ وظیفہ جنسی ـ ممنوع صورتیں ـ حکیم سید یوسف علی مرحوم

۱۷۔ ثبات جوانی کے لئے بارہ احکام ـ ڈاکٹر محمد اشرف الحق مرحوم

ان کے علاوہ اور کثیر عنوانات ہیں جن میں ماہرین نے اپنی تحقیقات بیان کی ہیں اتنی صفحات کا یہ ضخیم پرچہ دو روپیہ میں مل سکتا ہے لیکن چار روپیہ آٹھ آنہ (اندرون ملک) پانچ روپیہ آٹھ آنہ (بیرون ملک) ادا کرکے صحت عامہ کا مستقل خریدار بنی قبول کرنے والوں کو جنسیات نمبر مفت دیا جائے گا۔

مرزا محمود الحسن مہتمم جریدہ صحت عامہ حیدرآباد دکن

(مقام تقاتی ـ ترپ بازار)

بچوں کی تربیت

حضرت خاموش (فتح پوری) کا ایک اہم مضمون مرسل ہے، اطفال نمبر میں شایع فرما دیجئے بہنوں کے لئے بڑے کام کی باتیں جمع کی گئی ہیں، خدا کرے کہ ہماری بہنیں نوخیز نسل کی تربیت جیسے اہم فرض کو پہچاننے کی کوشش کریں۔ (نجم النساء)

جن بیویوں کو خدا نے بچہ، بچی کی نعمت دے دی ہے اسکی حیثیت زیادہ اونچی ہو جاتی ہے اور اس کے مشکلات میں اضافہ ہو جاتا ہے اسکو کچھ زیادہ عقل کی ضرورت ہوتی ہے۔

ایک طرف تو بچوں کی پرورش، حفاظت اور رکھ رکھاؤ کا بار، دوسری طرف شوہر کے آرام اور دلبستگی کا لحاظ، بعض عورتیں ایسی دیکھی گئیں کہ جہاں ان کے دو ایک بچے ہوئے کہ وہ ہمہ تن بچوں کی محبت میں غرق ہو جاتی ہیں نہ ان کو شوہر یاد رہتا ہے اور نہ اپنا وجود، یعنی خود میلی کچیلی، گو مؤنث میں سنی ہوئی، نہ نہانا نہ دھونا نہ بناؤ نہ سنگھار، جب دیکھو بس بچوں میں مبتلا ہیں۔ اس قسم کی بیویاں کبھی کچھ کامیاب زندگی نہیں گزارتیں اور شوہر کی نگاہ سے گری ہوئی رہتی ہیں۔ ضرورت ہے کہ عورت کی توجہ سب طرف بحصہ رسدی تقسیم ہو بچہ بچہ کی جگہ، شوہر شوہر کی جگہ، یہ کیا آپ کے ایک بچہ پیدا کیا ہو گیا آپ نے اپنی ساری محبت کو اسکی طرف منتقل کر دی۔

میں نے کئی ایسی سگھڑ بیویوں کو دیکھا ہے کہ بچوں کی پیدائش نے ان کے کسی انتظام میں فرق نہیں آنے دیا، بالکل ویسی طرح رہتی ہیں جیسی پہلے دن بیاہ کر آئی تھیں، صاف، ستھری، پاک صاف، مضبوط تندرست، غرضکہ اگر عورت چاہے تو ایسا ہو سکتا ہے کہ بچے بھی ہوں اور عورت میں وہی دلکشی قائم رہے جو اس کو ماں بننے سے پہلے قدرت نے بخشی تھی۔

دوسری بات عورت کے غور کے قابل یہ ہے کہ اپنے بچوں کی طرف سے بھی بالکل غافل نہ ہو جائے جیسا کہ بعض بدتمیز عورتوں کو دیکھا گیا ہے کہ خود تو خاصی بنی سنوری رہتی ہے، مگر ان کے بچے میلے کچیلے گندے گھنونے، جب وہ باہر اس حال میں دیکھے جاتے ہیں تو غیر لوگ سمجھتے ہیں کہ عورت بدسلیقہ ہے، اور مرد کو شرمندگی ہوتی ہے، آخر نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ شوہر کی نگاہ سے بیوی گر جاتی ہے، جس عورت میں اپنا اور بچوں کے رکھ رکھاؤ کا سلیقہ ہوتا ہے اس پر شوہر کا کامل اعتماد ہو جاتا ہے، اور وہ اس کے ہر مشورہ کو ماننے پر آمادہ ہو جاتا ہے، بہت سے شوہروں کو میں نے کہتے سنا کہ بھائی ہم تو صرف کھانا جانتے ہیں جو پلا بیوی کے ہاتھ پر لا دھرتے ہیں، پھر ہم نہیں جانتے کہ کیا کچھ ہو رہا ہے، ہم سے یہ جھگڑے کہاں ہو سکتے ہیں، خدا نے ہم کو ایسی جفاکش اور سلیقہ مند بیوی دے دی ہے کہ ہم آرام کی نیند سوتے ہیں۔

برخلاف اس کے بعض بیویاں دیکھی گئی ہیں کہ بچوں کے کپڑے پھٹے ہیں میلے ہیں، ننگے سر ننگے پاؤں گلیوں میں پھر رہے ہیں، نہ سر پر ٹوپی ہے نہ پاؤں میں جوتہ۔ کھانے کا کوئی وقت ہے نہ پینے کا، کسی کی ناک بہہ رہی ہے کسی کو دست آرہے ہیں، کسی کی انگلی میں چوٹ ہے کسی کی پنڈلی لہو لہان ہے، نہ دوا ہے نہ علاج ہے نہ ڈپٹ ہے نہ تعلیم کا خیال ہے نہ تربیت کا۔ ایسی عورتیں اگر یہ توقع کریں کہ ان کا شوہر ان کا عاشق زار ہے یہ نا ممکن بات ہے، یہ اور بات ہے کہ وہ اپنی شرافت یا جنگ، ہنسائی کے خوف سے تم سے کچھ نہ کہے مگر دل ہی دل میں تم سے نفرت کرتا ہوگا، اور اپنی بدقسمتی پر روتا ہوگا۔ یہ بات سچ ہے کہ بچوں کا معاملہ بڑا تکلیف دہ ہے۔ انکی پرورش عورت ہی کا جگر ہے جو کر تی ہے۔ مرد کے بس کا یہ روگ نہیں ہے، انکی نگرانی آسان نہیں ہے۔ تاہم عورت کے فرض میں داخل ہے اور خدا نے اسی میں اس کا مادہ بھی دیا ہے، لہذا وہ غفلت کریگی تو قابل باز پرس ہے لہذا عقلمند عورت کا کام ہے کہ جہاں وہ ہر قسم کی ذمہ داریوں کو سر پر لئے ہوئے سب کچھ کر رہی ہے وہاں بچوں کی طرف سے غافل نہ ہو جائے نہ ان سے اس قدر محبت کرے کہ وہ شوخ ہو جائیں نہ ہر وقت اتنی تنبیہ کرے کہ وہ بے حیا بن جائیں۔

بچوں کو کفایت شعاری کی تعلیم

بچوں کو کفایت شعاری کی طرف مائل کرنے کی آسان ترکیب صرف یہی ہے کہ ہر بچہ کو اگر بطور بازار خرچ کے دیا جاتا ہے تو وہ بجٹ میں رکھ کر ماہوار دے دینا چاہئے اور ان سے کہہ دینا چاہئے کہ اپنا حساب رکھیں اور آخر میں بتلائیں کہ انہوں نے کفایت شعاری کر کے کتنے پیسے بچائے، جو بچہ زیادہ بچائے اسکی حوصلہ افزائی کی جائے، فضول خرچی کی سختی سے اڑائی جائے، جب اس کے پاس دس پانچ روپیے جمع ہو جائیں تو اسکو ڈاک خانہ میں حساب کھولنے کا مشورہ دیا جائے، ایسے تربیت یافتہ بڑے ہو کر نہایت باسلیقہ کفایت شعار انسان بنیں گے۔

بچوں کو میلوں تماشوں سے بچاؤ

فضول خرچی کے گھر میلے تماشے اور بازار ہیں جو شخص بازار اور میلے میں گم جاتا ہے اس کا روپیہ بلا ضرورت صرف نہیں ہوتا کیونکہ فطرت انسانی ہے کہ چیز کو دیکھ کر ضرورت پیدا ہوتی ہے، اس لئے جہاں تک ہو سکے بچوں کو بازار اور میلوں میں کم [illegible] دیا جائے اور وہاں کی مضر صحت چیزوں کے [illegible] سے منع کیا جائے۔

بقیہ صفحہ ۱۹ کالم نمبر ۳

برلن میں ورزش خانہ

ایک اور قسم کی ورزش بھی ہے، جس طرح ہمارے ہندوستان کی دائیاں بچوں کو تیل مل کر حمام کراتی ہیں اسی طرح وہاں بچوں کو لٹا کر مساج کرتے ہیں، تیل نہیں ملتے صرف ہاتھ سے ملتے ہیں جوان جوان مردوں کو بھی میز پر لٹا کر اسی طرح مساج کیا جاتا ہے میں نے ان سے کہا کہ ہمارے ہندوستان میں بچوں کو تیل ملا جاتا ہے تو ان لوگوں نے جواب دیا کہ تیل نہیں ملنا چاہئے اس سے نقصان ہوتا ہے بدن کے منفذ بند ہو جاتے ہیں، چنانچہ ان لوگوں نے سب طرح کی ورزش کر کے مجھے اور میرے صاحب کو دکھایا، کاش ہمارے ہاں بھی ورزش خانہ اسی طرح کا قایم ہو جائے تو کس قدر فائدہ ہو؟ ہمارے ہاں تعلیم گاہیں، اسکول کالج، چھوٹے مدرسے اور تعلیمی ادارے ہر محلہ میں قائم ہیں لیکن صحت کے لئے ورزش کی سخت ضرورت ہے اگر صحت درست ہوگی تو تعلیم بھی حاصل کر سکیں گے اور دنیا میں کچھ کام بھی کر سکیں گے، اب وہ زمانہ آگیا ہے کہ ہم کو اپنی صحت کا بطور خاص خیال رکھنا چاہئے۔

بچوں کے ابتدائی اصول

۱۔ اغذیہ منبع صحت ہیں۔
(الف) ڈیڑھ پاؤ دودھ کا روزانہ استعمال
(ب) تازہ ترکاری و میوہ جات کا استعمال
(ج) بشرط ضرورت مچھلی کے تیل کا استعمال

۲۔ صحت جسمانی مقدم ہے۔
جسمانی نقائص دور کرو تاکہ بچہ
(الف) صاف دیکھے
(ب) اچھی طرح سنے
(ج) غیر مسدود نتھڑیوں سے سانس لے۔

۳۔ آرام نشوونما بڑھاتا ہے۔
(الف) ہوادار مقام پر دس تا بارہ گھنٹوں کی نیند
(ب) اوقات دن میں وقفہ آرام
(ج) غذا اور نیند کے قبل کھیل کود سے اجتناب

۴۔ احتیاط انسداد امراض ہے۔
(الف) ڈاکٹر یا معالج دندان سے معائنہ کروانا
(ب) مانع چیچک اور مانع خناق و بائی ٹیکہ لگوانا۔
(ج) کھانسنے اور چھینکنے کے وقت منہ ڈھانکنا نزلہ زکام میں مبتلا اشخاص سے علحدہ رہنا

۵۔ خوشی دخرمی ممد صحت ہے۔
(الف) کھلے محفوظ مقامات پر کھیل و تفریح مناسب ہے
(ب) مستعدی اور خوشی کیساتھ فرمانبرداری سیکھو
(ج) دوسروں کی امداد کرنا اور فیاض بننا سیکھو۔

زچہ خانہ اور بہبودی اطفال

(۱) اکثر بچے ایک سال کی عمر تک پہونچنے سے قبل موت کا شکار ہو جاتے ہیں ان میں اکثر ایسے امراض کا شکار ہوتے ہیں جن کا انسداد بہ آسانی کیا جا سکتا ہے شیر خوار اور کمسن بچوں کے اموات کی کثرت ملک کے لئے ناقابل شمار نقصان ہے کیونکہ ہر بچہ ایک نوخیز بہترین شہری ہے جو ملک کے لئے اچھی قیمت رکھتا ہے۔

(۲) زچگی کا زمانہ عورت کی زندگی کے لئے سب سے زیادہ خطرناک ہے تقریباً ہر دو سو بچوں کی پیدائش میں ایک زچہ فوت ہوتی ہے لہذا زچہ کے لئے پورے طور پر حفاظت کا بندوبست ہونا چاہیئے جو نہ صرف زچہ بلکہ بچے کے لئے بھی ضروری ہے۔

(۳) مقوی غذا، معتدل ورزش، تازہ ہوا، عام صفائی، کافی آرام، تفکرات سے نجات، کسی ڈاکٹر یا قابل تربیت یافتہ دایہ کی نگرانی یہ حاملہ عورت کی برقراری صحت کے بہترین طریقے ہیں۔ (۴) والدین کی صحیح رہائش بچے کے لئے بہترین چیز ہے خواتین مراکز بہبودی اطفال کے ماہرانہ صحت بخش مشوروں اور خدمات سے فائدہ اٹھائیں۔

بچوں کی قدرتی پرورش

بچہ جب تک عام چیزیں کھانے کے قابل نہ ہو جائے اس وقت تک ماں کا دودھ ہی اس کے لئے قدرتی غذا ہے اس کی تندرستی اور اچھے نشوونما کے لئے کوئی دوسری غذا اس قدرتی غذا کا مقابلہ نہیں کر سکتی ہے ہر پیدا ہونے والے بچہ کا یہ ایک فطری حق ہے کہ اسے ماں کا دودھ حاصل ہو اور کسی ماں کے لئے ہرگز یہ روا نہیں ہے کہ شدید مجبوری کے بغیر اپنے بچے کو دودھ نہ پلائے۔ ماں کا یہ حق ہے کہ اسے مقوی اور کافی غذا ملے تاکہ اس کا دودھ اچھا ہو اور بچے کو پلانے کے لئے کافی ہو۔

پہلے دو تین مہینے تک بچہ کو ہر دوسرے گھنٹے دودھ پلانا چاہیئے اور رات کو آخری بار دس بجے کے قریب پلانا چاہیئے اس کے بعد صبح تک اسے دودھ پینے کی ضرورت نہیں ہوگی۔ دودھ پلانے کا وقفہ رفتہ رفتہ بڑھانا چاہیئے۔ جب بچہ تین چار مہینہ کا ہو جائے تو ہر تیسرے گھنٹے دودھ دینا چاہیئے اور رات کو دس بجے کے بعد نہیں پلانا چاہیئے اگر بچہ دودھ کے دو وقتوں کے درمیان روئے تو تھوڑا سا پانی پلا دینا چاہیئے مگر دودھ نہیں دینا چاہیئے۔ بچے کو دن بھر میں کئی بار پانی پلانا بھی ضروری ہے ورنہ جن کو پانی نہیں پلایا جاتا اکثر ان کا منہ آ جاتا ہے۔

بچہ کو سات آٹھ مہینے کا ہونے سے پہلے دودھ کے سوا کوئی چیز نہیں کھلانی چاہیئے جب تک بچہ کی ڈاڑھیں نہیں نکل آتیں اس وقت تک اس میں روٹی چاول گوشت وغیرہ کو ہضم کرنے کی قوت نہیں ہوتی ماں کو اپنے منہ کی چبائی ہوئی کوئی چیز بچہ کے منہ میں نہیں دینی چاہیئے اس سے بچہ کا منہ آ جانے یا ہضم خراب ہو جانے یا کسی اور متعدی سخت بیماری میں مبتلا ہو جانے کا خطرہ ہوتا ہے دانت نکلتے وقت بچے کے منہ میں تربوز، خربوزہ، آم اور کیلے وغیرہ کا ٹکڑا ڈال دینا سخت غلطی ہے اس سے پرہیز کرنا چاہیئے البتہ پکے ہوئے پھل کا عرق بچہ کو تھوڑا تھوڑا سا پلانا بہت مفید ہے اس سے بچہ کو طاقت ملتی ہے اور اس کا ہضم درست رہتا ہے روزانہ سنترے کا تھوڑا سا رس پلانا بچہ کے لئے خاص طور پر مفید ہے سنترے کا رس نکالنے کا صحیح طریقہ یہ ہے کہ پہلے اس کو چند لمحہ کے لئے گرم پانی میں ڈبو دیں پھر نہایت صفائی کے ساتھ نچوڑ لیں اور کپڑے میں چھان کر دودھ دینے کے ایک گھنٹہ بعد پلائیں بچہ کو کسی پھل کا رس دودھ کے پلانے کے بعد فوراً نہیں دینا چاہیئے۔

بچہ کو دودھ پلانے کے زمانہ میں ماں اگر جلاب لیتی ہے تو کچھ دوا دودھ میں ملکر بچہ کے معدے میں پہنچ جاتی ہے اور اس کو بھی دست آتے ہیں اس سے ظاہر ہے کہ ماں کو کوئی ایسی چیز نہیں کھانی چاہیئے جو بچہ کے لئے مضر ہو اگر ماں تمباکو یا کوئی دوسری نشے والی چیز استعمال کرے گی تو اس سے بچہ کو ضرور نقصان پہونچے گا۔ غصہ اور غم کا اثر بھی دودھ پر پڑتا ہے۔ ماں کے غصہ اور غم سے دودھ کم ہو جاتا ہے یا بگڑ جاتا ہے اور بعض اوقات بچہ صرف اسی سبب سے بیمار ہو جاتا ہے۔

بقیہ صفحہ اول

اور انکی بہتری کی وہ ذمہ دار ہیں اسی قدر قوم کے مستقبل میں ان کا اور اس کے بچوں کا حصہ ہے۔ ہم اس جریدہ کے ذریعہ بچہ کی جسمانی، ذہنی اور اخلاقی صحت کا خیال رکھنے کی جانب ماؤں اور متعلقہ افراد کو توجہ دلاتے ہیں کہ اس شمارہ کے مضامین نوخیز نسل کو بہترین شہری بنانے میں مدد دیں گے۔

ایڈیٹر

تربیت اطفال

جناب جلیل احمد خان صاحب یوسفزئی (بمبئی)

کسی شخص کا حکیمانہ قول ہے کہ لڑکپن کی طبیعت کتنی بڑی اہم امر ہے کہ آیندہ کی بھلائی یا برائی ایسے احتیاط و بیجا احتیاط پر منحصر ہے جو لڑکوں کے مربیوں کی طرف سے ہوتی ہے، پس جو لوگ اولاد کی تربیت کے لئے معمدہ ترقی کے خواہاں ہیں ان کا سب سے بڑا کام یہ ہے کہ اپنی اولاد کی پرورش و تربیت کے لئے عمدہ انتظام کریں۔

اکثر دیکھا گیا ہے کہ وقت گزرنے پر کام کا پچھتاوا ہوتا ہے کہ افسوس ہم نے فلاں کام نہ کیا فلاں کام رہ گیا لیکن اس وقت پچھتانے سے کیا فائدہ کسی نے خوب کہا ہے کہ ؎

گیا وقت پھر ہاتھ آتا نہیں سدا دور دورہ دکھاتا نہیں

پس اگر ہم ایسے پچھتاوے اور رنج وغم سے بچنا چاہیں تو اس کا واحد ذریعہ یہی ہے کہ موجودہ وقت کو غنیمت جانیں اس لئے کہ جو عمر بچوں کی تربیت و پرورش کی ہے وہ گزر جاتی ہے تو پھر بچے تربیت نہیں پاسکتے بلکہ جاہل اور ناتربیت ہو جاتے ہیں۔ چنانچہ تربیت اطفال کے متعلق سر سید احمد خاں نے کہا ہے کہ یہ اقتدار اس ناکامل اور فانی وجود کا جیسا بڑھوں کی تربیت یا ناتربیت رکھنے سے ظاہر ہوتا ہے ایسا کسی چیز سے ظاہر نہیں ہوتا۔ جبکہ ہم بچوں کی حالت پر غور کریں تو ہر قسم کی استعداد ان میں نظر آتی ہے گی، ہمارے سامنے انکی عقل اور فہم کی ترقی ہوتی ہے اور ہماری تعلیم و تربیت ان میں اثر کرتی ہے یا اچھی اچھی مثالوں کے دیکھنے سے ان میں عمدہ عمدہ عادتیں اور خصلتیں بیٹھ جاتی ہیں یا بری نظیروں کے دیکھنے سے شروع ہی سے ان میں بد عادتیں اور خراب خصلتیں بڑھ جاتی ہیں پھر لڑکپن کا موسم نکل جاتا ہے اور جو کچھ لڑکوں نے ہماری صحبت اور تربیت سے نیک یا بد حاصل کیا ہو اس کا اثر دنیا میں رہ جاتا ہے۔

لڑکپن کے زمانہ میں جو عمر کہ سات برس سے پندرہ برس تک کی ہے ایسا زمانہ زندگی کا ہے جس میں آیندہ کی بہبودی کے لئے زیادہ تر کوشش ہو سکتی ہے اس زمانہ میں بچوں کا دل ہر چیز کا متلاشی رہتا ہے حافظہ تیز ہوتا ہے غور و فکر مضبوط ہوتی ہے یہ زمانہ اکثر بچوں کے ذہنی، عقلی اور اخلاقی تخم ریزی کا ہوتا ہے کیونکہ اس وقت کی تعلیم کو دل نہایت جلد قبول کرتا ہے جوں جوں دن گزرتے ہیں عادت بھی مضبوط ہوتی ہے یہاں تک کہ آخر کار عادت طبیعت سے مل جاتی ہے اور طبیعت ثانی کہلاتی ہے جس کا بدلنا طبیعت کے لئے دشوار ہوتا ہے۔ یہ ہوئی تربیت لیکن پیدائش سے لے کر سات سال تک خاص نگرانی و انتظام سے پرورش ضروری ہے۔ اب ہم کو جاننا چاہئے کہ یہ امر بہت ہی خیال رکھنے کے قابل ہے اس لئے کہ بچپن سے جوان ہونے تک جو عادت بھلی یا بری پختہ ہو جاتی ہے وہ عمر بھر نہیں جاتی، پرورش و تربیت کے لئے چند اہم و ضروری ہدایات درج ذیل ہیں:۔

(۱) دودھ پلانے کا وقت مقرر کرو تاکہ بچہ تندرست رہے۔

(۲) اگر ماں تھکی ہو یا پسینہ میں ہو تو دودھ کے ساتھ مرض جائے گا۔

(۳) اگر لڑکا ہو تو اس کے سر پر بال مت بڑھاؤ۔

(۴) اگر لڑکی ہو تو جب تک پردہ نشین نہ ہو زیور مت پہناؤ۔ ایک اسکی جان کا خطرہ دوسرے یہ کہ بچپن ہی سے زیور کا شوق اچھا نہیں۔

(۵) ہر روز پانی نہلایا کرو ساتھ ساتھ کپڑا بھی روز بدلنا ضروری ہے۔

(۶) بچوں کا اکثر لباس ڈھیلا اور موسم کے لحاظ سے ہونا چاہئے۔

(۷) بچے ہر چیز شوق سے کھاتے ہیں اسکی نگرانی کافی ہونا چاہئے۔

(۸) اگر لڑکا ہو تو سفید اور لڑکی ہو تو رنگین کپڑے استعمال کریں۔

(۹) جب بھی بچہ سے گفتگو کرو اچھی کرو تاکہ یہ بھی ایسا ہی کہہ سکے۔

(۱۰) اکثر عورتیں بچوں کو بلا وجہ شیطان سے بوڑھے سے بندر وغیرہ سے ڈراتی ہیں یہ طریقہ ٹھیک نہیں ہے۔

(۱۱) جب یہ غذا کھانے کے قابل ہو جائیں تو [illegible] کھلاؤ [illegible] مقررہ [illegible] تاکہ صحت مند رہے۔

(۱۲) بچہ کی [illegible] مزاج [illegible] ہے۔

(۱۳) بچوں سے [illegible] بات [illegible] بھی [illegible] حرف [illegible] ہو جائے گا۔

(۱۴) اپنے بچوں کو [illegible] جو بڑے [illegible] میں [illegible] ورنہ تمہارا بچہ بھی [illegible]

(۱۵) اگر کوئی [illegible] ورنہ اسکی ہمت [illegible]

(۱۶) [illegible] قابل ہو نہ بھی تعلیم دو۔

(۱۷) [illegible]

(۱۸) [illegible] اچھا [illegible]

(۱۹) ایسے [illegible] مشتبہ [illegible] ہوں۔

(۲۰) [illegible]

(۲۱) بچہ [illegible] کی عادت مت ڈالو ورنہ یہ [illegible]

(۲۲) لڑکیوں [illegible] کی دو راتیں [illegible] دیکھے نہیں۔

(۲۳) جب کبھی بچوں سے کوئی خوبی ظاہر ہو جائے تو خوب شاباشی دو تاکہ ہمت افزائی ہو۔

(۲۴) ماں کو چاہئے کہ بچوں کو ہمیشہ اس کے باپ سے ڈراتی رہے۔

(۲۵) بچوں کو کوئی کھیل چھپا کر نہ کھیلنے دو کیونکہ وہ چھپانے کو سمجھے وہ برا ہے۔

(۲۶) بچوں کو ہمیشہ عاجزی سے بات کرنے کی عادت ڈالو۔ شیخی بگھارنے سے بچاؤ۔

(۲۷) کبھی کبھی چند پیسے دے دیا کرو تاکہ یہ حسب مرضی خرچ کرسکے لیکن تمہارا مشورہ ضروری ہے۔

آداب محفل سب سے پہلے سلام کرو جس سے ملو، ادب سے ملو محفل میں ناک صاف مت کرو، تھوکو بھی مت اگر ضرورت ہی ہو تو ایک طرف جا کر فارغ ہو جاؤ۔ [باقی بر صفحہ ۸ کالم ۱]

ہندوستانی زچہ بچہ

(جناب بیگم سید بدیع الدین صاحبہ)

بدبختی سے ہندوستان میں تازہ پیدا شدہ بچوں اور زچاؤں کی اموات دیگر ممالک کی نسبت زیادہ ہوتی ہیں جس کا سبب ہماری جہالت ہے۔

اگر کوئی بچہ جننے والی ماں جاہل دائی کے ہاتھوں کسی نقصان سے بچ جاتی ہے تو اس کے لئے ایسی آفات اور بھی موجود ہوتی ہیں۔ سینے گھر کی ہر تنگ ... اور ان کے شور و غل والی محلہ کی بالی بچے اور عورتیں جو حقیقت میں تمام کی تمام سیدھی نہیں ہوتیں لیکن ایک دو بال بچہ ہو جانے کی وجہ سے وہ خود کو تجربات کی منزل سے بھی بالا ... سمجھتی ہیں۔ یہ عورتیں بچے اور ان کی ماں کو جو کچھ بھی ان کو یاد ہوتا ہے۔ خواہ ضرورت ہو یا نہ ہو پلا دیتی ہیں۔

اس غریب زچہ کا سب سے پہلے تو کھانا پینا بند کر دیا جاتا ہے۔ حالانکہ خداوند تعالیٰ قرآن پاک میں زچہ کو نماز تک معاف فرماتے ہیں۔ لیکن یہ ... محض اس قصور کی پاداش میں کنارے رکھا جاتا ہے کہ اس نے خاندان میں ایک ہستی کا اضافہ کیوں بڑھا دیا۔

کھانا تو زچہ کو کسی حالت میں نہیں دیا جاتا یہاں تک پانی بھی اس کے لئے گناہ ہے لیکن اس کو بجائے پانی کے بہت سی دواؤں کا ایک مرکب جو کہ حالت میں جوشاندہ سے کم نہیں ہوتا دیا جاتا ہے۔ جس کا بد بو دار اور خراب اور اس قدر بدذائقہ ہوتا ہے کہ اکثر لوگ تو پینے پر مجبور رہتے ہیں کہ دوسرے یا تیسرے بچے کی پیدائش پر زچہ جو کراہتی ہے اور چلاتی ہے وہ درد زہ کی وجہ سے نہیں بلکہ اس بدمزہ جوشاندہ کو جس سے چھٹکارا ناممکن ہے۔

زچگی یا وضع حمل کوئی مرض نہیں ایک قدرتی فعل ہے محض اس وجہ سے کہ کسی عورت کے ایک بچہ ہو گیا ہے۔ اس کو بیمار کہا جائے خلاف اصول ہے جس طرح پاخانہ معدہ میں رہ کر چند گھنٹوں کے بعد خود بخود خارج ہو جاتا ہے۔ اسی طرح بچہ رحم میں چند مہینوں پرورش پا کر خارج ہو جاتا ہے۔ اگر زچہ تندرست اور ہر قسم کے مرض سے پاک و صاف ہے تو بچہ کی پیدائش سے مرض میں مبتلا ہو جانا کوئی وجہ معقول نہیں رکھتا۔ وہ غذا دوستوں کو اب بھی اسی طرح کھا سکتی ہے جس طرح زچگی سے پیشتر کھا سکتی تھی۔

وضع حمل کے وقت چونکہ عورت کے جسم سے رطوبت کی بڑی مقدار خارج ہوتی ہے اس کو پانی کی بھی ضرورت زیادہ محسوس ہوتی ہے میدان جنگ کا وہ زخمی جس کے جسم سے خون کثرت سے بہہ چکا ہو۔ پانی کو للچائی ہوئی آنکھوں سے دیکھتا ہے اسی حالت میں اگر اس کو پانی نہ دیا جائے یا پانی کی بجائے جوشاندہ دے جائیں گا۔ کہ جو حلق سے اترنے مشکل ہو یا تو یہ ظلم ہے

وضع حمل کی شدید تکلیف سے زچہ پر کمزوری اور افسردگی چھا جاتی ہے اگر ایسے موقع پر اس کو گرم دودھ کی ایک پیالی پلا دی جائے تو اس کا تھکا ہوا جسم بحال سا ہو جاتا ہے۔ لیکن تو یہ اس کو پانی کی ایک بوند حرام ہو اس کو دودھ پلایا کیسے دیا جائے۔

زچہ کو درد کی تکلیف سے چھٹکارا پانے پر سب سے زیادہ آرام و سکون کی حاجت ہوتی ہے اگر اس کو چند گھنٹے کی نیند میسر آ جائے تو اس کے تھکے ماندے اعصاب میں از سر نو جان پڑ جاتی ہے لیکن گھر میں شور و غل اور میراثیوں کا ڈھول بجانا اور گانا اس مصیبت زدہ زچہ کو اس آرام سے بھی محروم رکھتا ہے۔

طبی اصول کے مطابق زچہ کو دو ہفتے کے بعد اٹھ کر بیٹھنے کی اجازت ہونی چاہیئے۔ اور چار پانچ ہفتہ کے بعد چلنے پھرنے کی اجازت ہونی چاہیئے لیکن ہندوستان کی زچہ کے لئے یہ بھی ممکن نہیں وہ تو اگر تیسرے دن اٹھ بیٹھتی ہے زیادہ سے زیادہ دس دن کے اندر چلنے پھرنے لگ جاتی ہے۔

زچہ کی غذا اس طبی اصول کے مطابق حسب ذیل ہونی چاہیئے۔

جب تک وہ لیٹی رہے اس کو نہایت ہی ہلکی زود ہضم غذا دی جائے۔ اور جب وہ چلنے پھرنے لگے تو معمولی غذا کھا سکتی ہے لیکن ان دونوں حالتوں میں یہ نہایت ضروری ہے کہ دودھ۔ مکھن۔ بالائی گھی۔ انڈے اور مختلف قسم کے پھل اس کی غذا میں شامل ہوں کیونکہ وہ بچے کو دودھ پلاتی ہے۔ جو بچے کے جسم کی نشو و نما کا سبب ہوتا ہے۔ اس لئے بچہ کو اس خوراک کی ضرورت ہے جس میں کیلشیم (چونا) اور فاسفورس کافی مقدار میں ہو۔ لیکن دیکھا یہ جاتا ہے کہ جب تک زچہ بستر سے نہیں اٹھتی۔ اس کو اکثر غذائیں دی جاتی ہیں جو ثقیل اور دیر ہضم ہوتی ہیں۔ اور بعد میں ایسی غذائیں جو اس کے اپنے جسم کی ضرورت کے واسطے کافی نہیں ہوتی۔ اس لئے ادھر تو دودھ پیتے بچے کی ماں سوکھ کر کمزور ہو جاتی ہے۔ اور ادھر بچہ بھی ٹھٹھر کر رہ جاتا ہے اور ماں کو تو آئندہ نسل اور دنیا کے امراض آئندہ مصائب سے چھٹکارا دلا دیتی ہیں اور وہ بیچارہ ہزاروں حسرتیں اور لاکھوں ارمان ساتھ لے کر دنیا سے آخرت کا سفر کر لیتا ہے

ادھر ننھے بچے کا حال سنئے۔ جب یہ پیدا ہوتے ہیں تو ان کو وہ گھٹی دی جاتی ہے کہ جو اناڑی عطاروں کی دکان سے خریدی جاتی ہے اور بچہ اس گھٹی کو پی کر دنیا کی تلخی کا مزا پہلی دفعہ چکھتا ہے۔ نئی روشنی کے گھروں میں بجائے اس گھٹی کے روغن بیدانجیر دیا جاتا ہے لیکن مقصد یہی ہے کہ آج وہ اسے شگون کیا گیا اب عمر بھر دوائیں پیا کرو۔

مگر وہ خدائے حکیم جو مخلوق کو پیدا کرتا ہے جب کسی روح کو دنیا میں بھیجتا ہے تو اس کے واسطے تمام انتظام کی تکمیل کر کے بھیجتا ہے اس نے ماں کی چھاتیوں ہی میں یہ انتظام کر دیتا ہے کہ پہلے دو روز کا دودھ بچے کی آنتوں پر مسہل کا کام کرے۔ اور جمع شدہ غلاظت کو آسانی سے نکال دے۔

دراصل نہ بچے کو مسہل کی ضرورت ہے نہ کیسٹر آئیل کی لیکن اپنی عقل پر نازاں اور متکبر انسان ان قدرت کے انتظامات پر یقین نہیں رکھتا اور اپنا دخل ضروری سمجھتا ہے۔

بچے کی خوراک کا سر چشمہ پستان مادر جو دو روز تک بچے کو مسہل کا کام دیا کرتی تھیں اب تیسرے دن جنت کی نہریں بہانی شروع کر دیتی ہیں جسے پی کر بچہ روز افزوں نشو و نما پاتا ہے۔

یہ بھی خیال رکھنا چاہیئے کہ بچے کو زیادہ مقدار میں تھوڑی تھوڑی دیر کے بعد دودھ نہ پلایا جائے کیونکہ اکثر دفعہ بچہ کثرت غذا کی وجہ سے بے چین ہو کر روتا ہے

(بقیہ صفحہ ۱۸ پر)

دودھ کی اہمیت

(جناب نجیب جربان صاحب)

ہمارے ملک میں ہر سال لاکھوں بچوں کا اضافہ ہوتا ہے بدقسمتی سے ماؤں کی ناتجربہ کاری اور بے احتیاطی کی وجہ ان میں سے سینکڑوں نذر اجل ہو جاتے ہیں ہر ایک ماں کا فرض ہے کہ وہ بچہ کی ہر چیز میں احتیاط برتے کیونکہ بچوں کے اعضاء نہایت سرعت کے ساتھ نشوونما پاتے ہیں اس لئے انہیں مناسب حال اور تقویت بخش غذا دینی چاہیئے اس کی وجہ سے ہمیشہ تندرستی حاصل ہوتی ہے اس کے برخلاف اگر ناقص اور نامناسب غذا دی جائے تو بچہ نہ صرف کمزور اور نحیف ہو جائے گا بلکہ دل و دماغ کا نمو بھی ناقص رہ جائے گا اور یہ نقص تمام عمر باقی رہتا ہے۔

بچوں کی طبعی غذا

بچوں کی طبعی اور فطری غذا دودھ ہے اور اس کی اہمیت سے کوئی انکار نہیں کر سکتا کیونکہ دودھ دوسری چیزوں کی بانسبت سریع الہضم ہوتا ہے اس میں تمام اجزاء غذائیت موجود رہتے ہیں جس کی وجہ سے جسم کی پرورش و نشوونما ہوتی ہے بچوں کو بارہ مہینے تک دودھ دینا چاہیئے ہمارے ملک میں دودھ پلانے کے تین طریقے ہیں۔

۱۔ ماں کا دودھ
۲۔ بکری گائے بھینس کا دودھ
۳۔ منجمد دودھ
Condensed milk.

ان میں ماں کا دودھ سب سے زیادہ قابل ترجیح ہے کیونکہ یہ عین منشاء قدرت کے مطابق ہوتا ہے ہر ایک ماں کو چاہیئے کہ وہ بچے کو دودھ پلائے اگر کسی وجہ سے دودھ میں کمی ہو تو دوا وغیرہ کا استعمال کرنا چاہیئے اس کے لئے Lactogen, Lactocal زیادہ بہتر ہے ورنہ بھینس یا بکری کا دودھ پلانا چاہیئے۔ پہلے خیال کیا جاتا تھا کہ گائے کے دودھ سے بچوں کو بڑے ہونے کے بعد دق (T-B) ہو جاتا ہے اس لئے بکری یا بھینس کا دودھ دیا جائے لیکن ساتھ ہی ساتھ اس میں ایک چمچہ بھر لیمن لون بھی ملانا چاہیئے کیونکہ یہ دودھ ماں کے دودھ سے زیادہ ثقیل ہوتا ہے لیمن لون اس کو جلد ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے۔

زمانۂ رضاعت کے ممنوعات

ماں کی بد پرہیزی سے بچہ پر اثر پڑتا ہے اس لئے ان کو عموماً حسب ذیل چیزوں سے پرہیز کرنا مفید ہے (۱) گوشت ترکاری بکثرت نہ استعمال کی جائیں مولی اچار چٹنی لال مرچ زیادہ مقدار میں استعمال کرنے سے بھی ضرور پرہیز کیا جائے کیونکہ ان سے دودھ خراب ہوتا ہے۔

(۲) بچے کی پیدائش سے ڈیڑھ مہینہ تک اور بعض اغذیہ جو ثقیل الہضم ہوتی ہیں ان کی وجہ سے ماں کی صحت پر اثر پڑتا ہے جس سے بچہ بھی متاثر ہوتا ہے

(۳) شراب، افیون، سنکھیا، پارے کے مرکبات سے پرہیز کرنا چاہیئے کیونکہ ان سے دودھ [illegible] پیدا ہوتا ہے وہ بعض اوقات بچے کے حق میں خطرناک ثابت ہوتا ہے ڈاکٹر کی ہدایت کے بغیر ان چیزوں کا استعمال نہ کرنا چاہیئے۔

دودھ کی کمی

ماں اگر رنج و غم میں مبتلا ہو تو اس وجہ سے بھی دودھ کم ہو جاتا ہے اور اس کے اجزاء میں کمی و بیشی ہو جانے سے خاصیت بدل جائے گی۔ ماں کو مندرجہ ذیل حالتوں میں دودھ پلانا منع ہے۔

(الف) اگر دودھ کی مقدار غیر مکتفی ہو۔

(ب) اگر ماں مثلاً تپ دق مرگی وغیرہ کی بیماری میں مبتلا ہو تو دودھ کے ذریعہ جراثیم بچہ میں منتقل ہو جاتے ہیں۔

(ج) دودھ گاڑھا اور غلیظ ہو۔

مندرجہ ذیل حالتوں میں دودھ کے اجزاء بدل جاتے ہیں۔

(الف) زمانہ رضاعت میں اگر ماں حاملہ ہو جائے تو استقرار کے چار ماہ بعد بچہ کو دودھ پلانے سے بچہ سخت بیمار ہو جائے گا۔

(ب) اگر چھاتی میں پھوڑا ہو گیا ہو

(ج) اگر ماں کسی مرض میں مبتلا ہو اور دوا کھا رہی ہو۔

(د) بعض مجبوریوں کی وجہ سے دوسروں کا دودھ دیا جاتا ہے۔ پہلے انا رکھنے کا رواج عام تھا لیکن آج کل زیادہ نہیں ہے مگر کچھ باقی ہے۔ انا رکھنا بعض مرتبہ نہایت خطرناک ثابت ہوتا ہے اگر انا کسی اندرونی مرض میں مبتلا ہو جو ظاہر نہیں ہوتا تو لالچ سے وہ اس کو چھپانے کی کوشش کرے گی لیکن اس کا اثر بچہ پر پڑتا ہے اس لئے جب تک اچھی طرح سے اطمینان نہ ہو جائے انا نہ رکھنی چاہیئے لیکن گائے بھینس وغیرہ کا دودھ نہ ملنے کی صورت میں انا رکھ سکتے ہیں لیکن حتی الامکان اناؤں سے پرہیز کریں۔

بقیہ صفحہ ۱ کالم ۲

بچہ کی حالت قابل اطمینان ہے یا نہیں

کی رہنمائی بہت کام آتی ہے۔ ماں کو چاہیئے کہ روزمرہ کی مختلف چیزوں کے نام نہایت صاف اور مکمل تلفظ کے ساتھ سکھائے بچے قدرتی طور پر مقلد ہوتے ہیں۔ ہم ان کے سامنے جتنی صحت و صفائی کے ساتھ بولیں گے اتنی ہی جلدی وہ قبول کریں گے۔ بعض لوگوں کا خیال ہے کہ [illegible] کی غلطی [illegible] اور توتلے [illegible] محسوس کرنا [illegible] ایک بہت بڑی [illegible] لیکن بچے کے سامنے [illegible] انداز کو صحیح [illegible] بہتر ہے ورنہ [illegible] ہر وقت ان کے [illegible] میں گفتگو کرنے سے بچے بڑے ہو کر بھی الفاظ کو صحیح طور پر ادا نہیں کر سکتے اور ان کا اثر ان کے اخلاق پر بھی اس طرح ہوتا ہے کہ ان میں اپنی کوتاہی اور غلطی کو اہمیت نہ دینے کی عادت پیدا ہو سکتی ہے۔

اگر آپ کا بچہ معمولی یا تو شوق سے [illegible] یا سیدھا کھڑا ہونے لگتا ہے تو اس وقت کسی [illegible] ہونے کی ضرورت نہیں جب تک کہ اس میں تندرستی اور تیزی کے آثار موجود ہیں البتہ اگر ان باتوں کے ساتھ اس کی عام صحت میں خرابی محسوس ہو اور وہ اکثر سست نظر آتا ہو تو اس کے لئے مناسب طبی مشورہ حاصل کر کے اس کی صحت کو ترقی دینے کی کوشش کرنا چاہیئے۔

بچوں میں صنفی شعور

(مشیر الاطباء لاہور)

تجربیۃ النفس کے ماہرین کا خیال ہے کہ اخلاقی خرابیاں زیادہ تر صنفیاتی (جنسیاتی) بدگمانیوں کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں بچے اوائل عمر ہی سے "صنف" اور اسکی تحریکات کو بُرا سمجھنے پر مجبور کئے جاتے ہیں، استاد اور والدین دونوں ہر ممکن طریقہ سے صنفیاتی معلومات پر پردہ ڈالنے کی انتھک کوشش کرتے ہیں جس کا بچوں کے اخلاق پر بہت بُرا اثر پڑتا ہے، استاد اور والدین کو لازم ہے کہ وہ بچوں کی شخصیت کا احترام کریں اسے شر کا پتلا سمجھنے کے بجائے لامتناہی امکانات کا آئینہ دار خیال کریں بقول ڈاکٹر ٹیگور "ہر پیدائش اس بات کا بین ثبوت ہے کہ خداوند کریم ابھی انسان سے ناامید نہیں ہوا ہے" ہمیں بھی بچوں کی شرارت سے کبیدہ خاطر نہ ہونا چاہئے بلکہ ان کی بھٹکی ہوئی جبلی قوتوں کو سماجی نکتہ نظر سے بلند اور تخلیقی راستوں پر لگانے کی کوشش کرنا چاہئے"۔ ایچ ۔۔۔ جی ولز نے کیا خوب کہا ہے کہ اگر بچہ باغی نہ ہو تو وہ تکرار محض ہے۔ بچوں کی تعلیم و تربیت میں "صنفیات" ایک اہم چیز ہے پرانی تعلیم کے حامی اس عنوان پر کبھی غور کرنا پسند نہیں کرتے اور اس بات پر توجہ دینے کی زحمت گوارا کرتے ہیں کہ بچوں کو صنفیاتی تعلیم کیسے دی جائے اور بچوں میں صنفی شعور کس طرح پیدا کیا جائے؟ اگر تبادلہ لباس کے وقت اتفاقاً کوئی مقام برہنہ ہو گیا ہو تو والدین اس عجلت و پریشانی سے پردہ پوشی کرتے ہیں کہ بچہ بھی حیرت زدہ ہو جاتا ہے، اسکی تحقیقی جبلت مشتعل ہو جاتی ہے وہ بجائے اس واقعہ سے بے ہوش ہونے کے اسکی ادھیڑ بن میں لگ جاتا ہے، وہ اس واقعہ سے جائز یا ناجائز شائستہ یا ناشائستہ طریقہ سے واقف ہونے کی کوشش کرتا ہے اکثر بچے دریافت کرتے ہیں کہ آدمی کیسے بنتے ہیں ہم کیونکر بنیں وغیرہ وغیرہ۔ ان سوالات کا جواب والدین بڑا عجیب و غریب دیا کرتے ہیں اکثر تو ہش ہش اور چھی چھی کہہ کر ٹال دیتے ہیں اور اکثر یہ جواب دیتے ہیں کہ تم آسمان سے اگر پڑتے ہو یا آدمی کمہار کے یہاں بنتے ہیں ظاہر ہے کہ ان جوابات سے بچے کبھی مطمئن نہیں ہو سکتے اور نہ والدین ان جھوٹی بے بنیاد توجیہات سے حقیقت پر پردہ ڈال سکتے ہیں بچے اپنے دیگر ہم عمر بچوں اور دیگر ذرائع سے ساری معلومات بہم پہنچا لیتے ہیں ظاہر ہے کہ یہ معلومات یقینی طور پر مہذب نہیں ہو سکتیں ان آوارہ معلومات کی بنا پر بچے اپنے وجود کو والدین کے ناشائستہ تعلقات کا نتیجہ خیال کرنے لگتے ہیں نتیجتاً ان کا والدین شادی سماج وغیرہ میں اعتماد باقی نہیں رہتا جن بچے ہش ہش اور چھی چھی کے ماحول میں پرورش پاتے ہیں وہ جھوٹ مکاری اور بے اعتمادی کو اخلاق کا جزو خیال کرنے لگتے ہیں ان کے نزدیک ہر طرح کا صنفی تعلق خواہ وہ شرعی ہی کیوں نہ ہو نہایت ذلیل اور اخلاق سوز ہو جاتا ہے ان کے خیال خام میں انسان افزائش نسل کے لئے جذبہ حیوانیت سے کام لیتا ہے، ایسی ذہنیت زندگی کے اصلی مفہوم کو فنا کر دیتی ہے وہ صنف کو بہ نسبت دیگر اقدار ذلیل خیال کرنے لگتا ہے، صنف فرط و انبساط کا ذریعہ نہیں سمجھی جس کا ذہن اور اخلاق پر بُرا اثر پڑتا ہے۔

ذہنی تربیت کے لئے ایسے ماحول کی ضرورت ہے جہاں بچوں کی تمام جبلی قوتیں توازن کے ساتھ پرورش پا سکیں۔ بچوں میں فطرتاً تدقیق و تحقیق کا مادہ موجود ہے بہ خلوص صحیح نشو و نما حاصل کرنے کے بعد بچوں کو اعلیٰ مفکر، سائینسدان اور موجد بنا سکتی ہے یقیناً جیسا شاعر نیوٹن جیسا سائینس دان اور مارکونی جیسا موجد ہرگز وجود میں نہیں آسکتا۔ اگر ان کی جبلی قوتیں ماحول کے ناسازگار ہونے کے باوجود کارکردگی کے جذبات کی آبیاری کریں۔ ہر ذہین بچہ دنیا کی چیزوں سے متاثر ہو کر اس کے بارے میں معلومات حاصل کرنے کی کوشش کرتا ہے، جوں جوں دنیا ترقی کرتی جا رہی ہے تحقیقی ... حیثیت کے اشتعال کا سامان زیادہ ہوتا جا رہا ہے اور اسکی تسکین کا سوال بھی انتہائی اہم ہوتا جا رہا ہے اکثر بچوں کے والدین ان کے متواتر سوال سے اُکتا جاتے ہیں اور کیوں نہ ہو ان کا دائرہ معلومات خود ہی محدود ہوتا ہے بچے دریافت کرتے ہیں کہ گراموفون کیسے بولتا ہے، ریڈیو کیا ہے، موٹر ریل اور ہوائی جہاز کیسے چلتے ہیں بچے کیسے بنتے ہیں وغیرہ اور بہتیرے سوال ہیں جن کا لکھنا طول عمل ہوگا۔ ظاہر ہے کہ ان تمام سوالات کا تشفی بخش جواب دینے کے لئے والدین کو عموماً اور اساتذہ کو خصوصاً کس قدر مکمل علم و واقفیت کی ضرورت ہے، ہمارے نظام تعلیم اور درسی مضامین کی کایا جب تک نہ پلٹے گی اس وقت تک ہمیں ایسے والدین و اساتذہ نہیں دستیاب ہو سکتے۔

میرا ایک بھتیجا ہے جو مشکل سے ایک سال کا ہوگا مگر جس چیز کو دیکھ لیتا ہے بغیر "یہ کیا ہے" کہے نہیں رہتا۔ بقول ([illegible]) ہر بچہ میں [illegible] ([illegible]) موجود ہے جس کی تسکین بہت ضروری ہے اگر بچہ کی تحقیق خواہ وہ کسی سمت کیوں نہ ہو لغو قرار دے دیا جاتا ہے تو اسکی سائنٹفک خلش میں ایک مہلک ٹھیس لگتی ہے اگر آپ اس کے اس سوال کو کہ بچے کیسے بنتے ہیں لغو قرار دیں گے تو وہ اپنی ننھی سی سمجھ کی بنا پر ہوائی جہاز کیسے بنتے ہیں؟ کے سوال کو بھی بیہودہ خیال کرنے لگے گا وہ اس جذبہ کو دبانے کی کوشش کرے گا۔ اس طرح تحصیل علم کا وہ جذبہ جو ہر تندرست بچے میں فطرتاً پایا جاتا ہے۔ رفتہ رفتہ مردہ ہو جائے گا اس موقع پر غالباً یہ کہنا کہ عورتیں بہ مقابلہ مردوں کے زیادہ صنفی معلومات سے بے بہرہ رکھی گئی ہیں۔ نامناسب نہ ہوگا یہی وجہ ہے کہ خود غرض مردان کو کم عقل اور بے وقوف کے خطابات سے یاد کرتا ہے۔

متذکرہ بالا ذہنی نقصان کے علاوہ ہماری بے جا گھر کی اور بے تکی روک ٹوک سے بچوں کے اخلاق پر بُرا اثر پڑتا ہے، جب والدین بچوں کی پیدائش کے متعلق بے بنیاد قصہ بیان کرتے ہیں تو بچہ جھوٹ اور مکاری کو عین اخلاق خیال کرنے لگتا ہے، والدین کا ذہنی اور اخلاقی وقار جاتا رہتا ہے، والدین اور اتالیقوں کی بے تکی دھمکیاں اس کے ذہن کی کایا پلٹ دیتے ہیں۔ نفسیاتی تحلیل کے ماہرین بیان کرتے ہیں کہ ایسے بچے نوجوانی میں اعصابی خرابیوں کے شکار ہو جاتے ہیں۔ اکثر یہ نفسیاتی خلفشار جنون کی حد تک پہونچ جاتا ہے۔ ہسٹریا، جنون، خبط اور مالیخولیا یا اختلال حواس جو اکثر نوجوانوں میں پایا جاتا ہے زیادہ تر ان دبی ہوئی جبلی قوتوں کا نتیجہ صریح ہے جن کو ظالم والدین و اساتذہ کے بے جا دباؤ کی وجہ سے اظہار کا موقع نہیں ملا۔ ڈاکٹر ٹیگور کا افسانہ "[illegible]" یا مصور غم راشد الخیری کی "شام زندگی" ہمارے گھروں کے ناسازگار ماحول کی صحیح تصویر ہے والدین و اساتذہ کا فرض ہے کہ اس ماحول کو خوشگوار بنائیں تاکہ وہ بچے جو بطور امانت قدرت کی طرف سے سپرد کئے ہیں۔ (باقی بر صفحہ ۸ کالم ۳)

بچوں کے تعلیمی کھیل

حقیقی معنوں میں بچہ کی تعلیم کا آغاز اس وقت سے ہوتا ہے جب وہ اپنے ماحول میں دلچسپی لینے لگتا ہے، ماں کی دلچسپ لوریاں ہی ماں کو اس طرف کافی متوجہ کر سکتی ہیں کہ وہ کس کس طرح بچے کی ذہنی نشوونما میں مدد پہنچا سکتی ہے۔ کمسنی میں بچہ کو صرف اسکی فطری دلچسپیوں ہی میں مدد پہنچا کر اسکو تعلیم یافتہ بنایا جا سکتا ہے۔ بچہ کی اوائل عمری میں اس کی ان فطری دلچسپیوں اور خواہشوں کو کارآمد بنانے کا طریقہ صرف کھیل ہی ہو سکتا ہے، یا بہ الفاظ دیگر بچوں کے لئے کسی کام کو اسی وقت خوشگوار بنایا جا سکتا ہے اگر ماں اسکو کھیل کی صورت میں پیش کرے، اور بچہ کی مسرت و خوشی کے لمحات میں اسکو اور دلچسپ بنایا جا سکتا ہے، اس لئے کہ اس وقت بچہ اپنی ان ننھی مشقتوں میں ایک زبردست خوشی کے ساتھ مشغول رہتا ہے۔

کمسنی کے کھیل مستقبل کی زندگی کی بنیاد ہیں

ان کھیلوں میں بچہ کی فطری دلچسپیوں کا پتہ چلتا ہے اور وہ بچہ جو نہایت دلچسپی اور سنجیدگی کے ساتھ ان کھیلوں میں حصہ لیتا ہے تو اسکی آئندہ زندگی میں بھی سنجیدگی پیدا ہو جاتی ہے، خوش اخلاقی کی زبردست قوت ان کمسنی کے کھیلوں میں پنہاں ہے۔ پیدائش سے لے کر سات سال کی عمر تک بچہ کا دماغ بہت تیز رفتاری سے بڑھتا ہے، اس لئے ماں کو جو سب سے پہلی معلمہ ہے، بہت احتیاط کی ضرورت ہے۔ جب بچہ کی ذہنی ترقی کی رفتار تیز ہو تو اس پر کوئی بھاری ذہنی بوجھ نہ ڈالا جائے ورنہ آئندہ اسکی ترقی کی رفتار میں کمی پیدا ہو جانا لازمی ہے۔

چونکہ بچہ زیادہ دیر تک کسی ایک بات پر متوجہ نہیں رہ سکتا اس لئے اس عمر میں کھیل کے سبق کے علاوہ قصہ یا بات چیت کا سبق دس پندرہ منٹ سے زیادہ کسی وقت بھی مناسب نہیں ہوگا۔ کمسن بچوں کے لئے خاموش بے حس و حرکت بیٹھا رہنا خلاف فطرت ہے، اس لئے ان کے واسطے مختلف حرکات، کسرتی کھیل، اور طرح طرح کے دلچسپ سامان جس کے ذریعہ سے وہ اپنی فطرت اور اپچ کے مطابق کام کر سکیں، فراہم کرنا ضروری ہیں۔

بچہ کی ہمیشہ اور ہر وقت نگرانی اور اسکی آزادی کی مخالفت کرنا اسکی آئندہ زندگی کو خراب اور اس کے احساسات کو برباد کرنا ہے، لہٰذا حتی الامکان اس کے لئے کافی آزادی کا موقع دینا چاہئے، اس سے بچہ کو مٹی کے کھلونے کھیلنے سے باز نہ رکھا جائے، کیونکہ اس صورت میں وہ دماغی قوت جو ان آزادانہ دلچسپ کھیلوں سے میسر ہوتی ہے، بچہ کو ہرگز حاصل نہیں ہو سکے گی۔

ماں بچہ کو صرف اس وقت مدد پہنچائے جبکہ بچہ اپنی ذاتی دانشمندی سے کسی بات کے سمجھنے میں ناکام ثابت ہو، ماں کو یہ اچھی طرح یاد رکھنا چاہئے کہ اس وقت کی عادتیں آئندہ کی زندگی پر بہت زیادہ اثر انداز ہوتی ہیں، اس لئے جب ماں معلمہ کی حیثیت میں آئے تو اسکو یہاں بھی یہ یاد رکھنا چاہئے کہ اس کا لب و لہجہ عام کردار اخلاق بچہ کی سیرت پر اثر انداز ہوتا ہے، اس لئے کہ کم سن بچوں میں تقلید کا مادہ بہت زیادہ ہوتا ہے۔ لہٰذا وہ ہر بات کی تقلید کرنے لگتے ہیں جو اپنے گھر کے افراد خصوصاً ماں یا معلمہ اول کو کرتے دیکھتے ہیں۔

بچے کو تعلیمی کھیلوں میں صرف اسی قدر آزادی دینا چاہئے اور ان کو آزاد رہنے دیا جائے، جہاں وہ معلمہ کے حکم اور اس کے ضبط و انتظام کو نہ توڑ سکیں ورنہ پھر ان میں تربیت کے احکام کی تعمیل کا جذبہ ارادی یا غیر ارادی کسی صورت میں بھی نہیں پایا جا سکیگا، لیکن اس ضبط و انتظام میں اس قدر جبر نہ کیا جائے کہ ان کی امنگ اس جبر کی نذر ہو جائے، بچہ کی خواہشات کو بجائے اس کے کہ ان کو پامال کیا جائے یہ زیادہ مناسب ہے کہ ان کو مناسب اور صحیح راستہ پر لگایا جائے۔

بچوں کے فطری میلان

عام طور سے بچوں میں یہ فطری میلان پائے جاتے ہیں، (۱) وہ کسی وقت خاموش نچلا بیٹھا رہنا پسند نہیں کرتے، ان کو ہر وقت کسی نہ کسی شغل میں مصروف رہنے سے خوشی ہوتی ہے۔

(۲) جب وہ کوئی نئی چیز دیکھتے ہیں تو ان میں اسکی حقیقت دریافت کرنے کا شوق پیدا ہوتا ہے، وہ تا حد امکان اس چیز کے جاننے کی خود کوشش کرتے ہیں اور اپنے حواس کو کام میں لانے کی خواہش غیر ارادی ان میں پیدا ہوتی ہے۔

(۳) نئی نئی چیزیں بنانے کا خاص شوق ہوتا ہے۔

(۴) روزمرہ کا مشاہدہ ہے کہ بچہ مٹی وغیرہ سے بہت دلچسپی کے ساتھ کھیلتا ہے۔ کپڑے کے کھلونے جن کو گڑیاں کہہ سکتے ہیں ان کی دلچسپی کا زبردست سامان ہیں۔ لہٰذا ماں جو بچہ کی معلمہ اول ہے اور جس کے سپرد ان کی جسمانی، دماغی اور اخلاقی نشوونما کا دارومدار ہے بچہ کو ان کھیلوں میں مصروف رکھ کر بہترین تعلیمی نتیجہ مرتب کر سکتی ہے۔

(۵) بچوں کو رنگ بھی خصوصیت کے ساتھ بہت پسند ہوتے ہیں اور ان کو موسیقی راگ سے بھی بہت دلچسپی ہوتی ہے۔ بچے گھر سے باہر جانے کے بڑے مشتاق ہوتے ہیں اور سیر و تفریح سے ان کو خاص لطف ملتا ہے۔ معلمہ کے لئے یہ مشاہدہ کا ذوق بہت زیادہ سود مند ہے۔ جہاں وہ اپنے حسن تدبر سے بہترین سبق دے سکتی ہے۔ یہ فروبل کنڈرگارٹن طریقہ تعلیم کا موجد اور [illegible] کا معتقد تھا کہ مشاہدہ قدرت [illegible] کا راستہ ہے۔ اس قول کے صحیح ہونے میں کوئی شبہ نہیں، بچے کی تعلیم جس قدر اس ذریعہ سے ہو سکتی ہے وہ کسی دوسرے ذریعہ سے مشکل ہی سے پوری پہنچ سکتی ہے۔

دستی مشاغل

پہلا امر ہے کہ کمسن بچے سب سے پہلے دستی حرکات ہی میں دلچسپی لیتے ہیں، جیسے مٹی کے کھلونے بنانا، کٹھ پتلیاں بنانا، گڑیوں کو گھر بنانا، ان کے لئے اسباب تیار کرنا جسے انہوں نے اپنے ماحول میں دیکھا ہے، چنانچہ فروبل نے بھی جو بچوں کی تعلیم کا ان تحایف دستی مشاغل کے ذریعہ سے موجد ہے اس بات کو مدنظر رکھتے ہوئے سب سے پہلے ان کے لئے آزاد دستی مشاغل یا کھلونوں ہی کو ذریعہ تعلیم بنایا ہے۔

اس عمر میں بچے کے لئے بے شمار احساسات کی ضرورت ہے، اس لئے کہ اس وقت کے فعال دار احساسات ہی اسکی فطرت کی تربیت ہوتی ہے۔ اگر ماں اسکی نفسی زندگی کو کامیاب اور شاداب بنانا چاہتی ہے تو ضرورت ہے کہ اس کے لئے بیشمار حسی تجربات کے ذریعہ فراہم کرے، بچہ کی باطنی تربیت کے لئے ان گوناگوں احساسات کی بھی وہی حیثیت ہے جو نوخیز پودے کے لئے بارش اور دھوپ کی۔

بچوں کی کمزوری کا اہم سبب؟

(جناب اسد الدین صاحب طاہر دھانیات)

تمام ہندوستان میں آجکل بچوں کو جو دودھ کی کمی کی وجہ سے کمزوریاں لاحق ہو رہی ہیں اس کا احساس کرتے ہوئے عام طور پر متعدد اسکیم بروئے عمل آرہی ہیں لیکن اس وقت تک اس مسئلہ کا خاطر خواہ حل نہیں ہوسکتا جبتک کہ گائیوں کو ذبح کرنا قطعی طور پر موقوف نہ کر دیا جائے۔ یوں بھی عام طور پر دودھ دینے والے جانوروں کا ذبح کرنا قانوناً منع ہے۔ لیکن تمام ہندوستان میں یہ قانون نافذ کر دیا جائے کہ گائے خواہ بچھڑی ہو بوڑھی ذبح یا ہلاک نہیں کی جا سکتی نہ صرف گائیوں کی پرورش کی جائے بلکہ کم عمر یا زیادہ عمر والے بیلوں کا ذبح کرنا بھی قطعاً ترک کر دیا جائے تاکہ ہندوستان میں جو ایک زرعی ملک ہے زیادہ باغبانی ہو سکے، واضح رہے کہ بچوں کی فطری غذا صرف دودھ اور میوہ ہے اور اسی کی نایابی سے ہندوستان کمزور ہے۔ اگر جگہ جگہ باغات ہوں اور دودھ میسر ہو تو ہندوستان صحیح معنوں میں جنت نشان کہلایا جا سکے گا۔

چونکہ عام طور پر دودھ دینے والے جانوروں کا ذبح کرنا ممنوع ہے اس لئے بازار میں عموماً ان گائیوں اور بیلوں کا گوشت فروخت ہوتا ہے جو بوڑھے اور ناکارہ ہو گئے ہوں اور یہی سخت گوشت دودھ کے دانتوں سے چبایا جا رہا ہے۔ جو خلاف فطرت ہے۔ ورنہ انسان کی فطری غذا بچپن میں دودھ اور میوہ اور جوانی میں گوشت اور روٹی ہے۔ وہ بچے جو بچپن میں دودھ میوہ اور چوزوں کا شوربا نہ پائے وہ آگے چل کر کمزور جوان ثابت ہوں گے۔ عموماً دیکھا گیا ہے کہ اچھے متوسط گھرانوں میں بچے دودھ کے لئے ترستے ہیں اور وہ محض شوربہ دال، نان یعنی پانی میں روٹی چور کر کھا رہے ہیں، یا پسا دودھ پی رہے ہیں جو محض پانی سے بھی کم ہے اس کا احساس والدین کو نہیں ہو سکتا۔

ضروریات زندگی میں دودھ دینے والے جانوروں کا ذبح کرنا بجز مجبوری کے عقل سلیم گوارا نہیں کرتی یہ ایک معمولی عقلی سمجھ کی بات ہے کہ جتنا بڑا جانور ہوگا اس کا گوشت اسی قدر دیر ہضم ہوگا اور اعضاء رئیسہ (خصوصاً دل و دماغ) کو سست اور کاہل کر دے گا۔ اس لئے بچوں کو جہاں تک ہو سکے ایسا گوشت نہ دیا جائے جو ہاضمہ کو نقصان پہنچائے۔ لیکن اس سے بھی زیادہ قابل رحم حالت ان پست اقوام بچوں کی ہے جن کی قسمت میں مردار جانوروں کا گوشت لکھا ہے۔ کیا ہی اچھا ہو اگر ہم مشترکہ طور پر گائیوں کی پرورش کریں اور ان بکریوں کا گوشت جو غذا کے لئے مختص ہیں ایک نیت کے ساتھ فراہم کر سکیں۔

واضح رہے کہ کسی دینی یا دنیوی اغراض کے تحت یا کسی مصلحت کے بنا پر کم عمر یا زیادہ عمر کی گائیوں کا ذبح کرنا یقینی طور پر خود کی نسل کشی کے برابر ہے اور ان گائیوں کے گلے پر چھری پھیرنا گویا اپنے بچوں کے گلے پر چھری پھیرنا ہے۔ گائے کا دودھ خون صالح پیدا کرتا ہے اور جب تک یہ ہندوستانی مُردہ ہے۔ اگر حکومت اور پبلک متفقہ طور پر اس کمی کو سلجھانے کی کوشش کرے تو کیا عجب ہے پھر ہندوستان جنت نشان میں دودھ کی نہریں بہہ جائیں۔

[بقیہ صفحہ ۵ کالم ۳]

وہاں جمائی یا چھینک آئے تو منہ پر ہاتھ رکھو۔ بلا ضرورت کسی طرف بار بار نہ دیکھو۔ اگر کوئی بات کرے تو خوب توجہ سے سنو اور سوچ سمجھ کر جواب دو کسی کی طرف پاؤں نہ رکھو کسی سے غلطی ہو جائے تو قہقہہ نہ لگاؤ۔

حقوق والدین

ماں باپ کو تکلیف نہ دو ہمیشہ ان کی فرماں بردار رہو اور ہر طرح ان کی تعظیم کرو اور خدمت بجا لاؤ۔ ماں باپ کے انتقال کے بعد دعائے مغفرت اور فضل عبادت و خیرات کا ثواب ان کو پہونچاؤ۔ ان کے ملنے والوں سے خوشی سے پیش آؤ اور جب کبھی ان کو کسی قسم کی ضرورت ہو مدد کرو لیکن نیک اور جائز کاموں میں۔ والدین کے ذمہ جو قرضہ ہو اس کو ادا کرو یا جس جائز کام کی وصیت کر گئے ہوں تو پورا کرنے کی کوشش کرو۔

بچوں کو کیا چاہئے؟

۱۔ خواہش پیدا کریں تو تندرستی، دوستی، زندہ دلی کی۔ ۲۔ خوشی پیدا کریں تو آزادی، صاف گوئی اور خوبصورتی کی۔ ۳۔ تعریف پیدا کریں تو طاقت، علم اور شرافت کی۔ ۴۔ پرہیز کریں تو سستی، بداخلاقی، بدمذاقی سے۔ ۵۔ نفرت کریں تو ظلم، غرور، فریب سے۔ ۶۔ الفت کریں تو پاکیزگی، عزت، سچائی سے۔ ۷۔ قابو میں رکھو تو مزاج، زبان، چال چلن کو۔ ۸۔ خیال میں رکھو تو زندگی، موت، و آخرت کو۔

بقیہ صفحہ ۶ کالم ۳

بچوں میں صنفی شعور

حیات کے مضمر امکانات پہونچ سکیں بقول ڈاکٹر اقبال مرحوم — بندگی میں گھٹ کے رہ جاتی ہے اک جوئے کم آب اور آزادی میں بحر بیکراں ہے زندگی صحیح معنوں میں استاد یا والدین وہ افراد ہیں جو بچوں کو اس بحر بیکراں کی شناوری کے لائق بنائیں۔

اکثر دیکھا گیا ہے کہ والدین و اساتذہ بچوں میں برہنگی پسند نہیں کرتے یہ معلوم ہونا چاہئے کہ اس عمر میں برہنگی ایک بڑی حد تک صنفی خوش عقیدگی پیدا کر سکتی ہے۔ یہ بچوں کے اخلاق پر اچھا اثر ڈال سکتی ہے۔ اس کے علاوہ اگر علی الصباح بچوں کو کسی اونچے مقام پر لے جا کر برہنہ چہل قدمی کا موقع دیا جائے تو ان کی صحت جسمانی پر سورج کی بالائی بنفشی شعاعوں کا نہایت اچھا اثر پڑتا ہے وہ اپنے جسم کو نہایت توازن کے ساتھ سنبھالتے ہوئے آزادی و خوش فراجی کے ساتھ حرکت کر سکتے ہیں۔

اگر بچے کسی موقع پر والدین کو برہنہ دیکھ لیں تو والدین کو عجلت و پریشانی کا اظہار نہ کرنا چاہئے بلکہ نہایت متانت کے ساتھ جسم کو ڈھک لینا ہی کافی ہوگا۔ بچے تین سال کی عمر کے قریب والدین کے باہمی فرق میں زیادہ دلچسپی لینے لگتے ہیں، اس کا جواب اپنی بہنوں اور بھائیوں کے جسمانی فرق سے مقابلہ کرتے ہیں، مگر یہ زمانہ بہت جلد گذر جاتا ہے اور وہ بمقابلہ برہنگی پوشش میں زیادہ دلچسپی حاصل کرتے ہیں۔ والدین و اساتذہ کو لازم ہے کہ جب کبھی ان اعضاء کا تذکرہ کریں جن کا خصوصیت کے ساتھ "صنف" سے تعلق ہے تو رنگ آمیزی و شاعری سے کام نہ لیں "ان کا تذکرہ اسی لہجہ میں ہونا چاہئے جس طرح دل، دماغ، ہاتھ، پیر وغیرہ کا ہوتا ہے۔ اگر یہ فرق ہوا تو بہت ممکن ہے بچے صنفی معمہ کے حل کرنے میں بداخلاقیوں کا شکار ہو جائے۔

اس نے معمولی ریل کے مشاہدہ کو اس خوفناک صورت میں بدل دیا۔

اسی طرح بچہ اپنی تصورات کی دنیا میں واقعات سے بہت دور نکل جاتا ہے۔ بڑوں کی گفتگو کے کسی حصہ کا غلط مفہوم سمجھ کر قصہ یا کہانیوں میں سے کوئی خیال لے کر اور خود اپنے تجربات و مشاہدات حاصل کرتے ہوئے عام طور پر غلط نتائج کے ذریعے بچے کے ذہن میں ہمارے نقطہ نظر سے مضحکہ خیز خیالات پیدا ہو جاتے ہیں۔ لیکن درحقیقت یہ نتائج ہوتے ہیں بچوں کی اپنی منطق اور دلائل کے۔ بچہ انتہا پسند ہے وہ درمیانی ٹکڑے کو پسند نہیں کرتا۔ اس کے نزدیک آدمی یا تو دیو ہوتا ہے یا بونا۔ وہ سیاہ و سفید رنگ پسند کرتا ہے لیکن بھورے رنگ کو سمجھنے سے قاصر ہے۔ وہ ہوائی جہازوں، ریلوں اور کشتیوں میں سیر کرتا ہے اور عظیم الشان مچھلیاں پکڑتا ہے۔ بڑے بڑے جانوروں کا شکار کرتا ہے اور جادو کے پہاڑوں میں چھپ جاتا ہے۔

تین برس سے سات برس کی عمر کے بچوں میں یہ میلان عام طور پر ہوتا ہے بچے کے دل میں اس کے عجیب و غریب خیالات پیدا ہوتے ہیں جنہیں کچھ دنوں میں وہ خود غلط سمجھنے لگے گا لہذا اس زمانہ میں صحیح منطقی خیالات کی توقع کرنا نادانی ہے اور ان کے اس قسم کے خیالات پر ہنسنا یا انہیں جھوٹ سمجھنا ظلم ہے عام طور سے اس قسم کے خیالات کے اظہار پر بچے کو تنبیہ کی جاتی ہے جس سے اس کی حیرت میں اور اضافہ ہو جاتا ہے ہم کو چاہیے کہ ہم بچہ کو اس مادی و حقیقی دنیا اور اس کی خیالی دنیا میں امتیاز کرنے میں مدد دیں۔ بچہ اس دماغی انتشار سے نکل کر اصل دنیا کو کس طرح سمجھنا شروع کرتا ہے؟ اس معاملہ میں اس کا طریقہ بالکل منطقی اور بڑے لوگوں کا سا ہوتا ہے یعنی غلطیاں کر کے اور ان کا احساس کر کے رفتہ رفتہ وہ صحیح نتائج پر پہنچ جاتا ہے۔ اس سلسلہ میں وہ اپنی حرکات تین جانب مبذول کرتا ہے۔

اول تو اپنے ذہنی خاکہ کو کھیل میں تبدیل کرتا ہے بشرطیکہ ایسا کرنا ممکن ہو۔ وہ جانچتا ہے کہ اس کا تصور اس محدود دائرہ میں کہاں تک عمل پذیر ہوتا ہے اگر وہ مطمئن نہیں ہوتا اور کھیل میں برابر ترمیم کرتا رہتا ہے یہاں تک کہ وہ عارضی طور پر اپنی مشکل کا کوئی حل حاصل کر لیتا ہے۔ دوسرا طریقہ بچہ کا یہ ہے کہ وہ اپنے سے بڑے بچوں یا بڑوں سے سوالات کے ذریعہ اپنے مسائل کا حل حاصل کرتا ہے۔ ایک ذہین بچہ اکثر ایک سوال مختلف لوگوں سے پوچھتا ہے اور پھر سب کے جوابات کا تجزیہ کر کے حسب خواہش نتیجہ مرتب کر لیتا ہے۔ ہم سب کو ایسے بچوں کا سابقہ پڑتا ہے جن میں خواہش علم تیز ہوتی ہے اور اگر ان کو ان کے سوالات کا جواب نہ دیا جائے تو وہ رنجیدہ ہوتے ہیں۔ بچوں کے سوالات کا جواب دینا بھی ایک ہنر ہے بڑی دقت یہ ہے کہ عام طور سے ہم یہ نہیں جانتے کہ بچہ کا مقصد کیا ہے اظہار بیان پر قدرت نہ ہونے کی وجہ سے اکثر وہ اپنا مدعا صاف بیان نہیں کر سکتا یا خوف اور جھجک کے خیال سے اصل مقصد بیان کرنا نہیں چاہتا۔ بہرحال وہ اپنے اس تصور کے متعلق مختلف سوالات کرتا ہے اور بعد میں اپنے سوال کا مدعا دریافت کر لیتا ہے مثلاً ایک چھ سال کی ذہین بچی نے یہ سوالات کئے۔

بتاؤ امی تارے اونچے اونچے کیوں ہیں؟ انہیں کس نے بنایا ہے؟ کیا وہ آسمان کے چھوٹے چھوٹے ہیں؟ اگر میں ان کی چوٹی پر چڑھ جاؤں تو کیا بادل کو چھو لوں گی؟ کیا میں بادلوں میں ہونگی؟ کیوں؟ کیا چڑیا کشتی دیکھ سکتی ہے؟ ایک دفعہ بہت بڑی چیز تھی؟ کیا دھنک میں رنگ ہی رنگ ہوتے ہیں؟ کیوں؟ اگر یوں وہ غائب کیوں ہو جاتی ہے؟ کیا وہ بادلوں کی طرح ہے؟ بادل ہمیشہ سفید کیوں ہوتے ہیں؟ کیا میں رنگ کے بادل بنا سکتی ہوں؟ میں انہیں بہت خوبصورت بنانا چاہتی ہوں وہ بہت سفید ہوتے ہیں بادل چلتے کیوں ہیں؟

کوئی شخص مشکل سے یہ خیال کر سکتا ہے کہ دراصل بچی نے ایک چھت گرنے کے متعلق کچھ گفتگو سنی تھی اور چونکہ بچے آسمان کو عام طور سے چھت کی طرح سمجھتے ہیں لہذا بچی کے ذہن میں یہ اندیشہ پیدا ہوا کہ کہیں کسی دن آسمان تو نہیں گر پڑے گا صاف طور سے یہ سوال کرتے ہوئے وہ جھجکتی تھی لہذا اس نے اپنے ترکیب حل سوال سے مختلف سوال کئے ضمناً ہم یہ سمجھ سکتے ہیں کہ بچہ ان مختلف سوالات سے اپنی معلومات میں اضافہ کر رہا ہے۔

یہاں یہ بھی سمجھ لینا چاہیے کہ بچے کے سوالات کا جواب سچائی سے دینا بہت ضروری ہے بچے کو اگر ایک سوال کے مختلف جوابات ملتے ہیں تو اسے الجھن ہونے لگتی ہے۔ بچہ یہ حق رکھتا ہے کہ اس کے معاملہ میں اس کے ساتھ انصاف برتا جائے ورنہ اس کا علم کیونکر وسیع ہوگا اور وہ سیکھ سکے گا۔

تیسرا طریقہ بچے کے اپنے ماحول کو جانچنے کی کوشش کا یہ ہے کہ وہ تھوڑی دیر کے لئے پھر اپنے تخیلات کی دنیا میں لوٹ جاتا ہے۔ اور اپنے علم کو جو اسے کھیل اور سوالات سے حاصل ہوا اپنانے کی کوشش کرتا ہے۔ جیسا کہ پچھلا اوپر ذکر کیا گیا اس کا ردعمل یہ ہوا کہ اس نے آسمان پھٹ پڑنے اور پرندوں کی لڑائی اور خیالی تصویریں بنائیں اور باغ اور کھلی ہوا کے کھیلوں میں اسے دلچسپی ہوئی۔

بچے کے خیالات عام طور سے اتنے منتشر اس وجہ سے ہوتے ہیں کہ اس کا ماحول بڑا پیچیدہ ہے اور اسے سمجھنے کے لئے وقت چاہیے۔ اس کے خیالی ماحول اور حقیقی ماحول میں کافی اختلاف ہوتا ہے۔ جس کی وجہ سے اس کی پیچیدگیاں بڑھ جاتی ہیں۔ باوجود اس کے بچہ کا طریقہ غور و فکر منطقی ہوتا ہے اور اس کے طریقے باوجود غلط نتائج کے بڑوں کے طریقوں کے مطابق ہوتے ہیں مثلاً ۴ سے ۶ سال تک کے بچے اکثر یہ خیال کرتے ہیں کہ پیڑ ہوا چلاتے ہیں حالانکہ بڑے اس کے خلاف یقین رکھتے ہیں اس کی وجہ یہ ہے کہ بچے نے اس معاملہ پر غور نہیں کیا۔ ایک بچی کو تو اس کا اتنا وثوق تھا کہ اس نے ایک پنکھا اٹھا کر ہلایا اور کہا "دیکھو یہ ہوا پیدا کرتا اور چلاتا ہے۔ پیڑ بھی تو ایک بڑے پنکھے کی طرح ہے" ایک چار سال کے ہوشیار بچے نے کہا "جب میں جھاڑو دیتی ہوں تو جھاڑو سے ہوا کا جھونکا نکلتا ہے میں نے محسوس کیا ہے" ایک دوسرے بچے نے کہا "دروازے کھٹ سے بند ہوتے ہیں اور تیز ہوا چلتی ہے" کیا بچے ان نتائج میں حق بجانب نہیں ہیں۔ دو دو واقعات ساتھ دیکھتے ہیں۔ پیڑ ہلتے ہیں اور ہوا کا جھونکا وہ منہ پر محسوس کرتے ہیں ان کا خیال تجربہ اور مشاہدہ پر مبنی ہے۔ ان کا نتیجہ غلط ہے اس وجہ سے ان کا علم محدود ہے۔ جس وقت وہ ہوا کا جھونکا دریا کے کنارے یا کسی ایسی جگہ جہاں درخت نہ ہوں محسوس کریں گے تو ان کو بھی تعجب ہوگا تھوڑے ہی عرصہ میں وہ ذہن میں سمندر اور ہوا کا بیان پڑھیں گے اور اس فلسفی اور سائنس دانوں کی طرح جیسے کوئی نیا مسئلہ معلوم ہوا ہو اپنے پرانے خیال کو چھوڑ دیں گے۔

غالباً بچے کے تخیل اور کھیل میں اس کے اظہار کے متعلق کافی کہا جا چکا ہے۔ اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ ہم اس معاملہ میں بچہ کی کیا حقیقی مدد کر سکتے ہیں۔

سب سے پہلے ہمیں بچے کے لئے کھیل کا ضروری سامان مہیا کرنا چاہیے کھلونے سادہ ہونے چاہئیں لکڑی کے

بچوں کا تخیل اور ان کا فطری رجحان

ایک اہم انکشاف

بیشتر آدمی بڑے ہوکر اپنے بچپن کو بھول جاتے ہیں عام طور سے پانچ اور چھ برس کی عمر سے پہلے کے واقعات انسان صاف طور پر یاد نہیں رکھتا خصوصاً اس زمانہ میں اپنے تاثرات اور جذبات کا اندازہ تو ہم یقیناً نہیں کر سکتے۔ یہی وجہ ہے کہ ہم عام طور پر بچوں کی بیشتر حرکات کو مضحکہ خیز اور ناقابل فہم سمجھتے ہیں۔ ان کے خیالات اور عمل کو متضاد مہمل اور بعض اوقات دروغ خیال کرتے ہیں۔ لیکن جو لوگ بیشتر بچوں کے پاس رہتے اور ان کی نگہداشت کرتے ہیں وہ جانتے ہیں کہ بچے کی حرکات کو سمجھنا کتنا مشکل اور اس کی حرکات سے غلط فہمی میں مبتلا ہونا کتنا آسان ہے۔

موجودہ صدی میں بچے کا "انکشاف" ہوا ہے یعنی بچپن کے متعلق ہمارا نظریہ بالکل بدل چکا ہے۔ اور اس کی اہمیت واضح ہو چکی ہے۔ شروع زمانہ میں بچے پر کچھ دھیان نہ دیا جاتا تھا۔ نہ کوئی ان پر توجہ کرتا تھا۔ لیکن اب [illegible] میں بھیجا جا سکتا ہے۔ اور یورپ میں بڑے بڑے شفاخانے بچوں کے نفسیاتی تجربے کے لئے قائم ہیں۔

ناقابل بچوں کا سب سے ضروری اور ناقابل فہم عنصر بچے کا تخیل ہے ہم میں سے کتنے لوگ صحیح طور پر سمجھ سکتے ہیں کہ بچے کے دماغ اور تصور میں کیا ہے؟ بچے کے تخیل سے مراد اس کی وہ خواب دیکھنے، منصوبے باندھنے یا خیالی پلاؤ پکانے کی قوت ہے۔ جس کا ظہور بالآخر کھیل یا دوسری حرکات کی صورت میں ہوتا ہے۔ خیالی پلاؤ پکانے اور کھیل کی یہ قوت ہر تندرست بچے میں فطری طور سے ہوتی ہے۔ اور جو بچہ اس طرح کے کھیل میں دلچسپی کا اظہار نہ کرتا ہو سمجھ لینا چاہیے کہ وہ بیمار یا سنجیدہ ہے "ذہنی شبیہ" بچے کی ذہنی ترقی کا مرکز ہوتی ہے۔ کیونکہ وہ بچہ کی ذہنی واردات کو عملی صورت میں تبدیل کرتی ہے۔ بچے کے ذہنی اور جسمانی ترقی ساتھ ساتھ ہوتی ہے۔ خیالی کھیلوں میں بچہ بحیثیت مجموعی مصروف ہوتا ہے وہ اس میں کچھ سوچتا ہے اور غور کرتا ہے کسی تازہ تجربہ میں محو اور اپنا نتیجہ مرتب کرنے میں مصروف ہوتا ہے اگر ہم بچے کے کسی "بیداری کے خواب" کا تجزیہ کریں تو ہمیں معلوم ہو کہ وہ بھی اپنی ایک منطق رکھتے ہیں۔ ایک نظریہ کا اظہار اور ترقی کی ایک منزل کا انکشاف کرتے ہیں اور بچے کے ذہن کے متعلق کافی مواد فراہم کرتے ہیں۔

ہم یوں کہہ سکتے ہیں کہ بچہ کو ایک تجربہ پیش آتا ہے۔ وہ کوئی ایسی چیز دیکھتا ہے جسے وہ سمجھنے سے قاصر ہے اور جو اس کی عقل کو حیران کر دیتی ہے۔ وہ اس پر غور کرتا ہے اور اگر ممکن ہو تو اسے کھیل کی صورت میں تبدیل کرتا ہے بعض تفصیل تو اسے یاد ہوتی ہیں باقی وہ گھڑ لیتا ہے مثلاً ایک ساڑھے تین سال کا بچہ پل پر گیا وہاں اس نے ریل گاڑی دیکھی اس نے بڑے اشتیاق اور تعجب سے اسٹیشن کے آس پاس مختلف آوازیں سنیں پھر ریل کے آنے کی گھڑگھڑاہٹ سنی اور ریل کے پل سے گزرنے کے بعد دھوئیں کے کثیر بادل کو تعجب سے دیکھا اور رفتہ رفتہ ریل کو نظروں کے سامنے آتے اور پھر نظروں سے غائب ہوتے یا سرنگ میں گھستے دیکھا۔ اس روز وہ خلاف معمول چپ چاپ سا ہو گیا۔ ہم کہتے ہیں کہ وہ تھک گیا ہے یا اس کا دماغ غیر حاضر ہے لیکن دراصل بچہ اس روز کے تجربہ کو دل ہی دل میں دہرا رہا ہے۔ وہ پل کے نیچے ریل کی گھڑگھڑاہٹ محسوس کر رہا ہے اور ریل کو نظروں کے سامنے گھستے گھستے غائب ہوتے دیکھ رہا ہے یہاں تک کہ وہ ایک دم اچھل پڑتا ہے اور "چھک چھک" کرتا ہوا ہاتھ باری باری اٹھاتا ہوا ریل کی نقل کرتے ہوئے کمرے میں چکر لگانے لگتا ہے پھر ایک دم جھک کر کمرے میں دور کونے میں چلا جاتا ہے جیسے ریل نظر سے غائب ہو گئی۔ درحقیقت اپنے خیالات کو عملی جامہ پہنا رہا ہے۔ وہ یاد کرتا ہے اور سیکھتا ہے اور اس نئے تجربہ کو اپناتا ہے یہاں تک کہ خیالی پلاؤ پکاتے پکاتے وہ کھیل شروع کر دیتا ہے۔ بعد میں وہ اس کھیل کو دہراتا ہے اور مختلف کھلونوں کے ذریعہ سے اس میں اضافہ کرتا رہتا ہے۔

جب کوئی بڑا آدمی کسی بات کو یاد رکھنا چاہتا ہے تو وہ اسے کہیں نوٹ کر لیتا ہے یا بار بار دہراتا ہے۔ بچہ جان بوجھ کر یاد رکھنے کی کوشش نہیں کرتا بلکہ کسی واقعہ کے متعلق ہوائی قلعہ بناتا ہے اور پھر اس واقعہ کی نقل حتی المقدور کھیل کے ذریعہ کرتا ہے بجائے تحریر کرنے کے وہ نئے تجربہ کو تکرار عمل سے اپنے دماغ میں محفوظ کرتا ہے۔ مندرجہ بالا قسم کے واقعات پیش خیمہ ہوتے ہیں بچے کے میکانکی ذوق اور ترقی یا ایجاد کے۔ ہمیں بچہ کو اس قسم کے کھیل کھیلنے کا پورا موقع دینا چاہیے کیونکہ ان کھیلوں کے ذریعہ وہ اپنی معلومات کے مطابق تجربات کرتا اور نتائج مرتب کرتا ہے۔ اگر ہم اس منفعت کی اہمیت سمجھ لیں تو ہمارا نظریہ بچے کے کھیل کے متعلق یکسر بدل جائے کیونکہ ہم دیکھیں گے کہ یہ تضیع اوقات نہیں بلکہ بچہ کے لئے فائدہ رساں ہے۔ چنانچہ تعلیم میں کھیل کی اہمیت تسلیم کی جا چکی ہے۔

بچہ کا دماغ مجموعی حیثیت سے ایک شے رہتا ہے جو چیزیں اس کی نشوونما کے ایک پہلو پر اثر انداز ہوتی ہیں وہ دوسرے پر بھی ہوتی ہیں۔ بچے کی مسلسل بیداری کے مختلف وجوہ ہو سکتے ہیں۔ یہ فطرت ہر تندرست بچہ میں موجود ہوتی ہے۔ لیکن اگر یہ کیفیت معمول سے زیادہ ہے تو اس کی وجہ یا تو یہ ہے کہ بچہ زیادہ ہونہار ہے اور گہرے غور و فکر کی صلاحیت رکھتا ہے اور یہ سوچ بچار اس کی ترقی کے لئے ضروری ہے یا اس کی وجہ یہ ہو سکتی ہے کہ بچہ رنجیدہ اور پریشان ہے اور کسی ایسی مشکل میں مبتلا ہے جس کا حل وہ نہیں کر سکتا۔ اس کی پہچان اس طرح ہو سکتی ہے کہ اگر بچہ دوسرے اوقات میں اپنے معمولات میں دلچسپی لیتا ہے تو کوئی اندیشہ کی بات نہیں لیکن اگر وہ دوسرے اوقات میں بھی خوش نہیں تو وہ واقعی پریشانی میں مبتلا ہے اور ہمیں کوشش کرنی چاہیے کہ اسے اصل مسرت اور اطمینان حاصل ہو۔

ریل کے مشاہدہ کے بعد ڈرامہ کرنے کے واقعہ کے مقابلہ میں پانچ برس کے بچہ کے واہمہ کی دوسری کارستانی دیکھئے وہ کافی عرصہ تک انجنوں کی رنگ برنگی تصویریں بناتا رہا۔ جن میں سے دھواں اور شعلے نکل رہے ہیں۔ اس کے بعد وہ ایک ریل گاڑی کے اوپر دوسری ریل گاڑی بناتا ہے۔ بیچ میں پچکے ہوئے لوگ ہیں جو زینوں میں سوراخ کر کے نکل رہے ہیں اور اس تمام کارروائی کے درمیان وہ نہایت انہماک سے خود بخود باتیں کرتا جا رہا ہے اور بعد میں تحقیق ہوا کہ اس نے خواب میں دیکھا تھا کہ دو ریلیں بھڑ گئی ہیں اور دیگر ڈراونے خواب دیکھے تھے جن کے زیر اثر

"بچے نہ اچھے نہ بُرے"

از ڈوروتھی یرسیس فشر

مترجمہ خلیق احمد نعمانی

کیا آپکو صدمہ ہوگا اگر آپکو کھلم کھلا یہ بتایا جائے کہ والدین کو "اچھے" بچے کی خواہش نہیں ہونی چاہئے۔ اچھا تو یہ یقین وہی ہے جواب میں کہنے والا ہوں کیونکہ اچھا بچہ اکثر فراموش کردہ اور نظرانداز کردہ بچہ ہوتا ہے جب سلیمہ اپنی روش میں نمایاں ہوکر مدرسہ سے ماہ بماہ گھر آتی ہے تو یہی وقت اسکی دیکھ بھال کا ہوتا ہے جب سلیمہ کے مدرسین بار بار یہ کہتے ہیں کہ وہ بچہ اچھی اور خاموش ننھی منی جان ہے' اس وقت اس کے بارے میں کچھ نہ کچھ کرنا بعید از وقت نہیں ہوتا' ذہن میں سے وہ بچے ایسے ہوتے ہیں جنھیں ماں باپ اور مدرسین غیر معمولی طور پر اچھے بتلاتے ہیں یعنی وہ ایسے بچے ہوتے ہیں جو انھیں کم سے کم ستاتے ہیں چونکہ وہ کسی کو نہیں ستاتے اس لئے انھیں بالعموم نظرانداز کر دیا جاتا ہے۔

کیا بنجامن فرانکلین نے نہیں کہا کہ چوں چوں کرنے والے پہیئے کو گریس لگائی جاتی ہے؟ یہ پرانا مقولہ بچوں پر بھی ٹھیک اسی طرح منطبق ہوتا ہے جسطرح پہیوں پر کیونکہ اوسط حالت کا بچہ کافی حد تک چوں چوں کریگا اگر وہ ایسا کچھ نہ کرے تو اس بات کا قرینہ ہے کہ وہ گریس (دیکھ بھال) سے محروم ہو جائیگا جسکی اسکو ہموار رفتار کے لئے ضرورت ہے۔

اس اچھے بچے پر نظر رکھو جو اپنے گوشۂ تنہائی میں دبکا دبکا پڑا رہتا ہے اور اپنی خفیف ترین نقل و حرکت سے ڈرتا ہے جس سے کسی اور کو کوئی تکلیف ہو اس بچہ کی خبر لو جو ہمیشہ اپنے سے بڑی عمر کے بچوں کو خوش کرنے کی کوشش کرتا ہے جو بعض اوقات بچپکانی جذبہ میں آجاتے ہیں جو کچھ نہیں مانگتے اور اسی مستحقہ توجہ تک حاصل نہیں کرتے' اسکی زندگی ہونے نہ ہونے کے برابر ہے' بلحاظ عمر نوجوان ذی روح عمل اور رد عمل کے احساسات سے معمور ہوتا ہے وہ تجسس اور دلچسپی اور بھوک سے گڑبڑ کے متعدد کام کرنے لگتا ہے یہ ارتقاء اور تجربہ کی جانب قدرتی حرکت ہے اور وہ بچہ ماحول کی وجہ سے ان قوتوں سے بالکلیہ یا قبل از قبل انکار کرتا ہے' مکمل ارتقاء سے محروم ہو جاتا ہے۔ کیونکہ وہ تعلیم کے قوی ترین محرکات ہیں۔

فائر انجن ٹن ٹن کرتا سڑک پر نکل آیا ایک مدرسہ کی دوم جماعت کے سب بچے اضطراری طور پر کھڑے ہوگئے تاکہ انجن کی کشش کا اچھا نظارہ کریں لیکن اختر خاموش بیٹھا ہی رہا جو اچھا چھوٹا بچہ ہے کیونکہ ماسٹر صاحب نظم و ضبط کو ترجیح دیتے ہیں اور اسکو بہترین بچہ ہونے کے روایات کو برقرار رکھنا چاہئے۔

ماسٹر صاحب نے حساب میں ایک نئے قسم کا مسئلہ سکھایا اختر اسکے حل کو اچھی طرح نہیں سمجھا۔ پھر بھی وہ سوالات پوچھنے کے بجائے چپکا رہا کیونکہ سب پیچھے توجہ بٹا رہے تھے' وہ اپنا ہاتھ شرما کر اٹھاتا ہے لیکن ماسٹر صاحب زیادہ شوقین اور شوخ بچوں کو پہلے مطمئن کرنے کی کوشش کر رہے ہیں' ایسے میں حساب کا گھنٹہ ختم ہو جاتا ہے اور اختر ترقی کے احساس کے بغیر ایک اور دن گھر چلا جاتا ہے۔ دن بدن وقت بوقت زیادہ چالاک لڑکے اس سے آگے بڑھ گئے گو وہ اختر سے کم ذہین تھے لیکن وہ گھونسے والے کھیتوں کے مانند تھے جنھیں امن و سکون کی خاطر چپکا کرنا پڑا اور چونکہ یہ امن خرید کے خوگر تھے اس لئے انھیں اس سے زیادہ چیزیں ملیں جنکی انھیں ضرورت تھی مل گئیں۔ گھر میں بھی یہی حالت تھی' ماں باپ جان لیتے ہیں کہ اختر اپنے جیب خرچ کے لئے ایک دو دن ٹھیر سکتا ہے بعض اوقات وہ بعد میں بھی دینا بھول گئے۔ کیونکہ اختر جانتا ہی نہیں کہ اسکو پیسے لیکر کیا کرنا پڑیگا۔ اسکے بھائی ہمیشہ ایک دو منصوبے باندھے رکھتے ہیں وہ کرکٹ کا نیا بلا۔ سیکل کی عقبی قندیل چاہتے کلب کے اخراجات کے لئے پیسے مانگتے ہیں' اللہ اللہ کیا نہیں چاہتے اور کسی نہ کسی طریقہ سے اپنے ماں باپ پر اپنا اثر استعمال کر کے جس میں خوشامد اور خوبصورتی شامل ہیں' اپنے دل کی بیشتر خواہشیں پوری کر لیتے ہیں سب سے زیادہ اہم یہ ہے کہ اسکو وہ ترقی نصیب ہوتی ہے جو ان چیزوں کے ہمرکاب رہتی ہے اور جو ایک بچے کے لئے مدرسہ کی تعلیم کے علاوہ انتہائی اہم ہے۔ اسی اثنا میں غریب شرمیلا اختر کسی دلی خواہش کو نہیں پا سکتا۔ کم از کم ایسی بھی کوئی نہیں جسکی ہنگامہ آرائی کرنے کے لئے اسکو شدید ضرورت ہے' اب وہ دن کے خوابوں اور اچھا بنے رہنے کی شہرت سے خود کو مطمئن کر لیتا ہے جو اسکی فطری جولانیوں کو درہم برہم کرتے ہوئے رفتہ رفتہ اسکو گھیرتے جاتے ہیں۔ ماں کہتی ہے "اختر سمجھدار ہے" ایسے بچوں سے کتنا آرام نصیب ہوتا ہے۔ جو نہ تو جھگڑتا ہے اور نہ کچھ مانگتا ہے۔ اگر میرے دونوں بچے اختر کے مانند ہوتے تو زندگی کتنی سہل ہوتی؟ کہ وہ ایمانداری سے دونوں بچوں کو شرمیلا اور گوشہ نشین اور سب کے نظرانداز کرنے سے مطمئن دیکھنا چاہتی ہے اور یہ اس لئے کہ خود کو کامل امن و سکون نصیب ہو۔ یہ اسوقت تک نہیں ہو سکتا جبتک وہ دیگر ماؤں سے زیادہ خودغرض نہ بن جائے یہ حقیقت حال مشہور ہے کہ اپنے ضدی بچوں کو خاص طور پر عزیز رکھتی ہیں۔ اچھے بچہ کا سانحہ یہ ہے کہ اچھائی ہی بالعموم اس کا انعام ہوتی ہے اور یہ بعض وقت تلخ و ترش ہو جاتی ہے بجز اسکے "زیادہ نیک" کی روش زندگی میں گہرے اطمینان عافیت نہیں لاتی' اچھا بچہ ہمیشہ اس خطرہ میں مبتلا رہتا ہے کہ جب کبھی وہ صبح میں اٹھ بیٹھتا ہے تو اسکو پتہ چلتا ہے کہ اسکی اچھائی اسکی زندگی کی نفی کر دیتی ہے اسکو یہ پتہ چلتا ہے کہ اس نے اپنے فطری جذبات اور احساسات کو اس کثرت سے دھوکا دیا ہے کہ وہ یہ جانتا ہی نہیں کہ وہ کیا چاہتا ہے' بلکہ شاید کچھ چاہتا ہی نہیں اور وہ شخص جو بیدار خواہشات نہیں رکھتا' آدھا مرا ہے۔ تو پھر کیا ہم اپنے بچوں کو ممکنہ حد تک برے بنانے لگیں تاکہ ان کے "بہت اچھے" بننے کے خطرہ سے بچ جائیں۔ کیا ہم ان کو خودغرض اور فضول خرچ بننے' استادوں اور ماں باپ کی نافرمانی کرنے' اور اپنے راستہ میں سے ہر ایک کو نکال باہر کرنے میں حوصلہ افزائی کریں تاکہ وہ اپنی منزل مقصود تک پہنچ سکیں؟ نہیں' یقیناً نہیں' بچوں کو یہ سکھانا ہوگا کہ دنیا' دینا لینے مفاہمت ہے' دوسروں سے حسن سلوک کرو اور یہ بھی سکھاؤ کہ کبھی نہ ڈرو' تمام تندرست اور طبعی بچے شہزادے اور شہزادیاں ہوتے ہیں' بہرحال ماسکھانے کا عمل اوائل عمر ہی سے شروع ہوتا ہے اور اسوقت تک جاری رہتا ہے جب تک ان میں سے بہتیرے ایسے خادم نہ بن جائیں کہ بلا حیل و حجت فرمانبرداری کرنے پر راضی ہو جائیں' وہ غیر معمولی بچہ ہے جو کامل اور غیر متزلزل خود اعتمادی کے ساتھ بالغ ہوتا ہے۔ خود اعتمادی کی پرورش نہ کرنا بیحد تکلیف دہ ہے۔ کیونکہ قوی کردار کی خود اعتمادی کی بنیاد پر تعمیر ہوتی ہے' ایسی خود اعتمادی ہر بچہ اور بچی میں قدرتاً عطا کی جاتی ہے لیکن یہ دباؤ کے زیر اثر رفتہ رفتہ گم ہو جاتی ہے اگر خود اعتمادی ایک بار ہاتھ سے جاتی رہے تو خود اعتمادی کی از سر نو تعمیر کا عمل آہستہ آہستہ اور تکلیف دہ طریقہ سے ہوتا ہے' بہتر تو یہ ہے کہ اسکو شروع ہی سے پرورش کریں' ماں باپ کو اچھی طرح جان لینا چاہئے کہ بڑے بڑے جنگل میں چھوٹی سی جھاڑی کو کہاں گنجائش۔ دیوہیکل درخت چھوٹے چھوٹے پودوں پر چھا جاتے اور انھیں پامال کر دیتے ہیں' اگر ہم نوعمروں کو اوائل عمر ہی میں انکی قابلیت سے محروم کریں تو وہ دنیا کی اس دھوپ میں تپنے کے قابل نہیں ہو سکتے۔

سچی بات تو یہ ہے کہ اچھا یا برا بچہ جیسی کوئی چیز ہے ہی نہیں' یہ کافی عجیب و غریب بات ہے کہ ننھی منی جان کو اگر وہ نہ روئے تو اچھے بچے کے نام سے پکاریں بعض اوقات بچہ کی خاموشی اسکی کمزوری پر دلالت کرتی ہے کیونکہ کمسن بچے طبعی حالت میں روتے ہیں اور انھیں رونا چاہئے' جبکہ وہ بھوکے ہو جائیں یا انھیں تکلیف پہنچے۔ ٹھیک اسی طرح بچہ کا رونا دھونا اسکی قوت و طاقت کا خوش کن ثبوت ہے اور بڑے بچوں کے صحت بخش مطالبات اچھی علامتیں ہیں یہ تجسس اور دلچسپی کے

چند مستطیل اور تکونے ٹکڑے اور لکڑی کا خالی بکس بچے کے تخیل کے لئے کافی سامان ہوتا ہے اس لئے کہ ان چیزوں کو اپنے مختلف مقاصد کے لئے استعمال کر سکتا ہے۔ مثلاً ایک بکس مکان، دکان، موٹر کار، ریل گاڑی یا الٹ کر گھوڑے، ہاتھی وغیرہ کا کام دے سکتا ہے جب کہ لکڑی کا گھوڑا ہمیشہ گھوڑا ہی رہتا ہے اور اسی وقت استعمال کیا جاتا ہے جب گھوڑے کی ضرورت ہو۔ باقی اوقات میں بچہ انہیں دیکھتا بھی نہیں۔ مختلف قسم کی گڑیاں اور جوکر بھی بڑے کار آمد ہوتے ہیں۔ بچے انہیں مختلف انسانوں کی جگہ استعمال کرتے ہیں۔ جن سے انہیں سابقہ پڑتا ہے اور ان کے ذریعہ سے اپنی نفرت یا پسندیدگی کا اظہار کرتے ہیں۔

ریت، پانی، اچھالنے کا سامان، پہیہ دار چیزیں بڑے بچے زیادہ پسند کرتے ہیں۔ اس لئے کہ ان سے وہ اپنی مرضی کی چیزیں بنا سکتے ہیں۔ انہیں اپنے مقصد کے لئے استعمال کر سکتے ہیں اور اپنا شوق تعمیر پورا کر سکتے ہیں جب کہ نئے سائنٹفک کھلونے بنانے والے کی مرضی کے مطابق استعمال ہوتے ہیں۔

کافی میدان جہاں بچے بھاگ دوڑ کود پھاند سکیں اور چیزوں کو کھینچ تان سکیں بچے کی ذہنی اور جسمانی تندرستی دونوں کے لئے اشد ضروری ہے۔ بچوں کو دوری اور فاصلہ سے خاص انسیت ہوتی ہے وہ دور دراز سفر کرنا چاہتے ہیں تخیل میں سفر یا پکنک کے لئے بڑا سامان مہیا کرتے ہیں علاوہ ان تمام مفید تجربوں کے جو انہیں اس دوران میں حاصل ہوں۔ بچے کی ترقی کے لئے "فالتو وقت" کا لحاظ بھی ضروری ہے۔ جس سے مقصود یہ ہے کہ اسے اپنے ماحول میں شامل ہونے کے لئے وقت مل جائے۔ لہذا بچہ کو اس دوران میں چھپنے اور کھیلنے کا کافی موقعہ دینا چاہیئے اور اس کے بچپنا کے دور کو ختم کرنا چاہیئے۔ بچے میں بے خوفی اور خود اعتمادی پیدا کرنے کے لئے اسے کافی "آزادی" بھی دینے کی ضرورت ہے۔

بچے کے لئے محبت بھی بہت ضروری ہے اکثر ماؤں کے لئے گھر کے مختلف مصروفیتوں اور مزاجوں کے بچوں کی نگہداشت کا کام بڑا دشوار ہوتا ہے۔ ایسا نا سمجھی سے بچوں کی مشکلات کو بڑھا دینا بڑا آسان ہوتا ہے لیکن سمجھ کے ساتھ ان کی دشواریوں کو کم کر دینا بھی آسان ہوتا ہے۔ ماں کو چاہیئے کہ یہ خیال رکھے کہ کوئی بچہ یہ نہ سوچے کہ اس سے شفقت نسبتاً کم کی جاتی ہے۔ اگر ذرا ہوشیاری اور سمجھ سے کام لیا جائے تو بڑا آسان ہے کہ ہر بچہ اپنا یہ سمجھے کہ اس سے سب سے زیادہ محبت کی جاتی ہے گھر کا اطمینان اور حقیقی محبت بچے کے لئے بنیادی سہارا ہے گھر کے باہر اسے مختلف رنگا رنگ تجربات اور مشاہدات سے دوچار ہونا پڑتا ہے۔ بالآخر بچہ سہارے اور مدد کے لئے گھر کی طرف لوٹتا ہے اور وہ اطمینان اور مسرت صرف ماں باپ ہی اسے دے سکتے ہیں۔

ساجدہ حسن قادری۔ ایم اے بی ٹی

بچہ کی حالت قابل اطمینان ہے یا نہیں؟

آپ کی سہولت اور رہنمائی کے لئے ذیل میں بچہ کی دو سال تک کی رفتار ترقی کا ایک نقشہ پیش کیا جاتا ہے۔ البتہ آپ کو یہ اندازہ کرنے میں بہت مدد ملے گی کہ آپ کے بچے کی حالت قابل اطمینان ہے یا نہیں۔

ایک مہینے کا بچہ تھوڑی تھوڑی دیر کے لئے اپنے سر کو حرکت دینا شروع کر دیتا ہے دوسرے مہینے میں اس کی آنکھیں متحرک چیزوں کے ساتھ پھرنے لگتی ہیں۔ تیسرے مہینے میں اس کے ہونٹوں پر تبسم کھیلتا ہوا نظر آتا ہے۔ چوتھے مہینے میں وہ اپنے ہاتھ پاؤں سے باخبر ہونے لگتا ہے۔ چھٹے مہینے میں اس کے دانت نکلنے شروع ہوتے ہیں ساتویں مہینے میں وہ منہ سے طرح طرح کی آوازیں نکالنے لگتا ہے۔ آٹھویں مہینے میں وہ مختلف قسم کے اشاروں کا کسی نہ کسی صورت میں جواب دینے لگتا ہے۔

نویں مہینے سے وہ اپنے پاس کی چیزوں کو لینے کے لئے ہاتھ پاؤں مارنے لگتا ہے اور کھیلنا سیکھتا ہے۔ دسویں مہینے میں وہ ہاتھ اور پیٹ کے بل گھسٹنا شروع کر دیتا ہے گیارہویں مہینے سے آہستہ آہستہ کھڑا ہونے لگتا ہے۔ بارہ سے پندرہ مہینے کی عمر تک وہ کھڑے ہو کر چلنا سیکھتا ہے اٹھارہویں مہینے سے وہ آسان الفاظ اور دو سال کی عمر میں وہ چھوٹے چھوٹے جملے بولنے لگتا ہے۔

اگر آپ کے بچے کی رفتار ترقی اس نقشہ کے بالکل مطابق نہیں ہے تو معمولی حالات میں زیادہ پریشان ہونے کی ضرورت نہیں کیونکہ اگرچہ تندرست بچوں میں ترقی بڑی حد تک اس نقشہ کے مطابق ہوتی ہے مگر تمام تندرست بچوں کی ترقی کی رفتار لازمی طور پر یکساں نہیں ہوتی البتہ اگر بچہ ترقی کی کسی منزل میں اس معیار سے بہت پیچھے رہ گیا ہے تو آپ کو اس پر ضرور غور کرنا اور کسی ماہر طبیب کی رائے لینا چاہیئے۔ مثلاً اگر بچہ دو سال کی عمر کو پہنچ گیا ہے۔ پھر بھی اب تک نہ کھڑے ہو کر چلنے کی کوشش کرتا ہے اور نہ بیٹھنے یا کھسکنے کی، تو واقعی وہ پسماندہ ہے اپنی منزل سے پیچھے رہ گیا اگرچہ اس کا بھی یہ مطلب نہیں ہے کہ وہ کسی خطرناک بیماری میں مبتلا ہے مگر احتیاط کے طور پر طبی معائنہ کرا لینا چاہیئے اس پر سوکھے کا اثر تو نہیں ہے کیونکہ اس مرض سے بچوں کی ہڈیاں کمزور ہو جاتی ہیں اور یہ اکثر ان کے چلنے پھرنے کی صلاحیت میں تاخیر کا سبب ہوتا ہے اگر بچہ زیادہ موٹا ہے تو اس کا موٹاپا بھی سستی کا باعث ہو سکتا ہے بالخصوص اگر موٹاپا ایسا ہو کہ بدن کا اوپر کا حصہ زیادہ بھاری ہو اور نیچے کا ہلکا تو یہ صورت خصوصاً بچے کے چلنے میں مانع ہوتی ہے اور اس کا تدارک غذا کے تغیر و تبدل اور ورزش سے کیا جا سکتا

بچے کو آسانی سے چلنا سکھانے کے لئے ماں کو چاہیئے کہ روزانہ نہلانے کے بعد اس کی ٹانگوں کی ورزش کرائے۔ اس کی صورت یہ ہے کہ بچے کی ٹانگیں پکڑ کر نیچے سے اوپر اور اوپر سے نیچے ہلائی جائیں جس طرح سائیکل چلانے والوں کے پاؤں سائیکل چلاتے وقت حرکت کرتے ہیں۔ اس سے بچے کی ٹانگوں کے عضلات مضبوط ہوتے ہیں اور ان میں چلنے کی قدرتی تحریک پیدا ہوتی ہے۔ جب تک بچے میں خود چلنے کی تحریک نہ ہو اور وہ خود چلنے کی تحریک نہ ہو اور وہ خود چلنے کے قابل نہ ہو اس وقت تک اسے زبردستی چلانے کی کوشش کرنا اس کے حق میں مفید ہونے کے بجائے سخت مضر ہے۔ اس سے اکثر اس کی ہڈیاں مڑ جاتی ہیں اور ٹانگیں ہمیشہ کے لئے کمزور ہو جاتی ہیں۔

اگر بچہ بولنے میں پیچھے ہو تو اس وقت بھی ماہر

بچوں کے ذہنی اور دماغی عوارض

(ڈاکٹر ممتاز حسین صاحب لاہور)

اس حقیقت سے کوئی انکار نہیں کر سکتا کہ اعضاء و عناصر جسم کی طرح ہر فرد کے دماغ کی ساخت دوسروں سے مختلف ہوتی ہے اور اس اختلاف پر دماغی اور ذہنی قویٰ کے اختلافات کا دار و مدار ہوتا ہے۔ ہر بچہ پیدائش کے وقت شکم مادر سے ایک خاص قسم کا دماغ لے کر آتا ہے، اور اس کی آیندہ زندگی میں اس کے تمام وظائف ذہنی ان خصوصیات کے حامل ہوتے ہیں جو پیدائش کے وقت اس میں موجود تھے، ماحول یعنی تعلیم و تربیت، آب و ہوا، غذا وغیرہ کے اثرات مسلم ہیں لیکن یہ اثرات محض فروعی ہوتے ہیں، اصولی نہیں البتہ یہ ممکن ہے کہ مرض اور حادثہ کے نتیجہ کے طور پر ایک تندرست دماغ مرض کا عارضی یا مستقل طور پر شکار ہو جائے۔

ذہنی کمزوری اور طاقت کے مختلف مدارج ہیں، یہ روزمرہ کا مشاہدہ ہے کہ ایک ہی ماحول میں رہنے والے لوگ علم کے حصول اور اس کے استعمال کی قابلیتیں یکساں نہیں رکھتے چنانچہ بعض کو غبی بعض کو زیرک بعض کو بے وقوف بعض کو عقلمند کہا جاتا ہے لیکن عقل و فہم کی کمی اور زیادتی کے حدود بھی مقرر ہیں کہ ایک حد سے گزرنا جنون ہے اور دوسری طرف مافوق العادت عقلمندی۔ اول الذکر مرض میں داخل ہے اور ہمیں آج اسی پر بحث کرنا ہے۔

بعض علامات ایسے ہیں کہ پیدائش سے چند روز بعد ہی بلکہ پیدائش کے وقت ہی اس امر کا قطعی طور پر اظہار کر دیتے ہیں کہ بچے کا ذہن ناقص رہے گا چنانچہ کھوپری کی ہڈیوں کا نمایاں طور پر عدم تناسب ذہنی نقص کی ایک اہم علامت ہے، مثلاً باقی جسم کے مقابلہ میں کھوپری کا بہت بڑا ہونا یا بہت چھوٹا ہونا۔ اس کے علاوہ کچھ ایسی علامات ہیں جن کا ظہور ہوتا ہے، تندرست بچے چار ماہ کی عمر میں اپنے سر کو سیدھا رکھ سکتے ہیں۔ اگر بچہ کسی جسمانی عارضہ میں مبتلا نہیں ہے اور اس کی عام صحت درست ہے لیکن وہ اس عمر پر اپنے سر کو سیدھا رکھنے پر قادر نہیں تو ذہنی نقص کا شبہ ہونا چاہئے، عام طور پر بچے چار ماہ سے چھ ماہ تک کی عمر میں اپنی ماں یا دایہ کو پہچاننے لگتے ہیں اگر نظر میں کوئی شدید نقص نہ ہو اور چھ ماہ کی عمر تک بچہ اپنوں اور عزیزوں میں تمیز نہ کر سکے تو ذہنی نقص کی علامت ہے، علیٰ ہذا القیاس تندرست بچہ بغیر سہارے کے چھ سے نو ماہ کی عمر تک بیٹھنا سیکھ لیتا ہے اگر ایسا نہ ہو اور بچہ ہڈیوں کے مرض رکٹس میں بھی مبتلا نہ ہو تو ذہنی کمزوری کی علامت ہے، ویسے بھی اگر تندرست بچہ جو اس مرض یعنی رکٹس میں بھی مبتلا نہیں ہے اور اٹھارہ ماہ تک چلنا بھی نہیں سیکھتا، غالب قیاس یہی ہے کہ اس کا ذہن ماؤف ہے، بولنا سیکھنے کی عام عمر میں تندرست بچوں کا بہت اختلاف ہے، چنانچہ کئی بچے بغیر اس کے کہ عقل کی کمی یا ذہن کی کمزوری میں مبتلا ہوں تین برس کی عمر تک بولنا شروع کرتے ہیں، لیکن عام طور پر ایک سال کا بچہ چھوٹے چھوٹے الفاظ بولنا شروع کر دیتا ہے اور اگر دو برس تک بھی نہیں بولتا اور اس کے ساتھ کوئی اور علامات جو اوپر مذکور ہوئیں، موجود ہیں تو یہ امر ذہنی کمزوری کی ایک اور علامت ہوگی۔ علاوہ ازیں ماؤف ذہن کے بچے ایک برس کی عمر پر یا اس کے بعد بے معنی آوازیں نکالنے لگتے ہیں، مثلاً بغیر کسی مطلب کے مسکرانا اور ساتھ ہی غوں غوں کرنا یا چیخ مارنا اور رونا۔ یہ آوازیں تندرست بچوں کی آوازوں سے بالکل مختلف ہوتی ہیں ان میں ہمیشہ کوئی نہ کوئی مطلب اور اشارہ ہوتا ہے۔

غیر قدرتی حرکات کا سرزد ہونا ذہنی کمزوری کی ایک مزید علامت ہے جو ماؤف ذہن کے بچوں سے سرزد ہوتی رہتی ہیں مثلاً بغیر سبب کے آنکھیں ادھر ادھر گھماتے رہنا اور ہاتھ پاؤں یا سر ہلاتے رہنا۔ چار ماہ کا بچہ کھلونے اور دوسری خوشنما چیزوں کی طرف ہاتھ بڑھانا شروع کر دیتا ہے، چھ ماہ کی عمر میں قطعی طور پر اس کو پکڑ لیتا ہے، اگرچہ انگلیوں کے ساتھ انگوٹھوں کو استعمال نہ کرے۔ اگر کوئی بچہ اس عمر میں کھلونے کی طرف توجہ نہ کرے تو غالب قیاس ہے کہ مجنون ہے، اور اگر ایک برس کی عمر پر بھی اس کا طرز عمل یہی ہے تو یہ قیاس بدل جانا چاہئے، بشرطیکہ اس کی نظر میں نقص نہ ہو۔

بچوں کے ذہن کے ماؤف رہنے کے کئی اقسام اور اسباب ہیں۔ اس مختصر مضمون میں ان سب پر تفصیلی بحث کی گنجائش نہیں اس لئے محض اشارات پر اکتفا کیا جائیگا۔ بہت چھوٹے سر والے بچوں کو اس ملک میں عام طور پر شاہ دولہ علیہ الرحمۃ سے منسوب کیا جاتا ہے لیکن اس حقیقت کے پیش نظر یہ مرض پنجاب کے باہر تمام دنیا کے حصوں میں یکساں پایا جاتا ہے، ظاہر ہے کہ شاہ دولہ مرحوم کو شاید اس مرض سے کوئی تعلق نہیں، بلکہ یہاں جن لوگوں کے ہاں ایسے بچے پیدا ہوتے ہیں وہ خود بخود ان کو اس بزرگ سے منسوب کر دیتے ہیں۔ بہر حال اس مرض میں کھوپری نمایاں طور پر عام اوسط سے چھوٹی ہوتی ہے، اور اس کے اندر دماغ بھی اسی تناسب سے چھوٹا ہوتا ہے۔

بعض لوگ اس مرض کا سبب یہ بیان کرتے ہیں کہ ہڈیوں کے خلا پیش از وقت آپس میں مل جاتے ہیں اور اس سے مزید نشو و نما رک جاتا ہے، لیکن یہ درست نہیں کیونکہ ایسے مریض دیکھے گئے ہیں جن کی ہڈیاں دو برس کی عمر تک بھی نہیں ملیں، بعض آتشک کو اس کے اسباب میں بیان کرتے ہیں، لیکن یہ بھی صحیح نہیں کیونکہ مریضوں کی ایک بہت بڑی تعداد آتشکی نہیں ہوتی ہے۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ وراثتی رجحان ضرور اثر پذیر ہوتا ہے۔

چنانچہ بعض خاندانوں میں ایک سے زیادہ بچے اس قسم کے موجود ہیں۔ شاہ دولہ کے چوہے اٹھنا، بیٹھنا، چلنا، پھرنا، بولنا بالعموم طبعی عمر پر سیکھ لیتے ہیں۔ لیکن ان کے ذہنی قویٰ بچپن کے انداز سے ترقی نہیں کرتے اور بالغ ہونے پر بھی ان کے احساسات، جذبات، رجحانات اور خواہشات بچوں کے سے رہتے ہیں۔ وہ تحصیل علم نہیں کر سکتے اور نہ کوئی ایسا کاروبار کر سکتے ہیں جن میں عقل کے استعمال کی ضرورت ہو۔

بہت بڑے سر والے بچے، یہ مقدم الذکر سے برعکس قسم کا مرض ہے سر کا حجم باقی جسم کے تناسب سے بہت بڑا ہوتا ہے، اکثر یہ مرض پیدائشی ہوتا ہے لیکن کبھی متعدی سرسام کے بعد بھی پیدا ہو جاتا ہے، اس کا سبب یہ ہوتا ہے کہ دماغ کے اندر کی رطوبات کے اخراج کا طبعی راستہ بند ہوتا ہے یا مرض کے سبب سے بند ہو جاتا ہے۔ رطوبات اس غار کو جس میں طبعی طور پر موجود ہوتی ہیں، پھیلا دیتی ہیں دماغ پھیل جاتا ہے اور اس کے ساتھ ہڈیاں بھی اس حد تک پھیل جاتی ہیں کہ آپس میں ملتی نہیں کبھی رکٹس کے سبب سے بھی سر بہت بڑا ہوتا ہے لیکن وہ مناسب علاج سے ٹھیک ہو جاتا ہے۔ اس مرض

بچے کی حفاظت

جناب صدیق طیب صاحب (نوید صحت دہلی)

بچے کی عمر کا پہلا مہینہ اسکی زندگی کا سب سے زیادہ خطرناک زمانہ ہوتا ہے۔ اندازہ کیا گیا ہے کہ جو بچے اپنی عمر کے پہلے ہی سال میں ضائع ہو جاتے ہیں، ان میں اکثریت انھیں بچوں کی ہے جو پہلے مہینہ میں فوت ہوتے ہیں۔ ولادت کے بعد جب بچہ کا تعلق ماں کے جسم سے منقطع ہو جاتا ہے تو اس کے جسم کے اندر نہایت تیزی سے تبدیلیاں ہوتی ہیں اور اس کی تمام طاقت ان تبدیلیوں پر صرف ہوتی ہے، اس لئے وہ انفرادی زندگی کے ابتدائی مخصوص خطروں کا مقابلہ نہیں کر سکتا۔ اس زمانہ میں اگر اسکی پوری حفاظت نہ کی جائے اور وہ بے احتیاطی اور حفظان صحت کے اصول کی خلاف ورزی کی وجہ سے کسی بیماری میں مبتلا ہو جائے تو اس خطرے کو دور کرنے میں معالج بھی کچھ زیادہ مدد نہیں کر سکتا۔ بچوں کو ان خطروں سے بچانے کا صحیح طریقہ یہ ہے کہ ولادت کے وقت ہی صحت کے اصول کی پوری پابندی کی جائے، دودھ مقررہ وقت پر دیا جائے، قبض نہ ہونے دیا جائے، اس کے آرام اور صفائی پر پوری توجہ کی جائے اور حتی الامکان مصنوعی خوراک نہ دی جائے بلکہ ماں کا دودھ دیا جائے۔

ولادت کے بعد چند ہفتے تک بچہ زیادہ تر سوتا رہتا ہے، یہی اسکی صحت کی علامت ہے اور یہ اس کے جسم کی صحیح تبدیلیوں کے لئے ضروری ہے، اس کا بستر آرام کا ہونا چاہئے، اسے سردی اور حبس دونوں سے بچانا چاہئے۔ پلنگ وغیرہ کے مقابلہ میں پالنے کے اندر بچہ زیادہ آرام سے رہتا ہے اور بیضوی شکل کا نواڑ کا پالنا آرام دہ ہوتا ہے، پالنے کو جالی یا باریک ململ سے ڈھانپ دینا چاہئے کہ بچہ کے منہ پر مکھیاں نہ بیٹھیں۔ مکھیوں کی وجہ سے آنکھ کی بیماریاں اور جسم پر پھنسیاں ہوتی ہیں اور ان کے ذریعہ سے بچہ دستوں اور دوسری خطرناک بیماریوں میں مبتلا ہو سکتا ہے۔ بچے کو تازہ ہوا کی بہت زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ اسے ہمیشہ ہوادار کمرے میں سلائیں اور کھڑکیاں کھلی رکھیں، دن کے وقت کمرہ سے باہر سائبان یا صحن میں سلائیں جہاں دھوپ نہ لگے۔ صرف ہوا کی گندگی اور بند کمرہ میں رکھنے کی وجہ سے بہت سے بچے زکام اور اس کے بعد نمونیا، ذات الجنب، ڈبہ کی بیماری میں مبتلا ہو جاتے ہیں، بچہ بہت جلد ٹھنڈ کا شکار ہو جاتا ہے موسم کے مطابق اسے کپڑے اڑھائے رکھیں لیکن اس کا منہ کسی وقت نہ ڈھکیں۔

بچے کو ہمیشہ صاف رکھنا چاہئے۔ گندے کپڑے اور بھیگے ہوئے گدے فوراً بدل دینے چاہئیں، بچہ کو روزانہ غسل دینا بہتر ہے اور یہ نہ ہو تو کم سے کم روزانہ اس کے جسم کا وہ حصہ صاف کر دینا چاہئے جہاں بول و براز کی گندگی لگتی ہے۔

بچے کے منہ کی صفائی کے لیے کبھی کبھی شہد میں قدرے سہاگہ حل کر کے یا گلیسرین میں بورک ایسڈ ملا کر اس کے منہ کے اندر ملیں اور نرم اور بالکل صاف کپڑے سے پونچھ دیں۔ آنکھ کی صفائی کا بھی خیال رکھنا چاہئے۔ کاجل لگانے کا پرانا دستور بہت مفید ہے۔ چکنے کاجل سے بچہ کی آنکھ مکھیوں کی لائی ہوئی گندگی اور بہت سی بیماریوں سے بچی رہتی ہے۔ اگر کاجل نہ لگایا جائے تو کبھی کبھی عمدہ قسم کی ویزلین یا ارنڈی کا تیل ایک دو قطرے آنکھ میں ڈال دینا چاہئے۔

ماں کو چاہئے کہ اپنی چھاتی کی گھٹنی اکثر صاف پانی یا نمکین پانی سے دھو لیا کرے کیونکہ اسکی نظر آنے والی اور نظر نہ آنے والی گندگی سے بھی بعض اوقات بچے ختم کی بیماریوں میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ اگر دودھ بوتل سے دیا جاتا ہے تو بوتل کو ہر بار دودھ دینے کے وقت کھولتے ہوئے پانی سے دھو لینا چاہئے اور ربر کی گھٹنی اور پیندہ کو نمکین پانی سے صاف کرنا چاہئے۔ اگر بوتل سے دودھ پلایا جائے اور اسکی کامل صفائی میں بے پروائی برتی جائے تو بچہ کا خدا ہی حافظ ہے۔

بچے کو زکام سب سے زیادہ ہوتا ہے اور اس کے سبب اس سے بہت سے خطرے پیدا ہوتے ہیں، اس سے حفاظت اور اس کے علاج کے لئے۔۔۔ نتھنیوں کو صاف رکھیں، روئی کے پھایہ سے نتھنے میں ذرا سا تیل لگا دینا زکام سے بچانے کے لئے مفید ہے اور نمک کے پانی سے نتھنے دھونا بھی بہت کارگر ہوتا ہے۔

بقیہ صفحہ ۱۵ کالم (۳)

بچے نہ اچھے نہ بُرے

اور اپنی زندگی میں سے کچھ پانے کے لئے سرگرمی دکھانے اور اپنی قابلیت کا اظہار کرنے کی علامتیں ہیں۔ بیشتر کئے بچے اس اعلیٰ نمونہ پر اپنے انحصار سے پورے نہیں اترتے جس کو ان کے والدین یا استادوں کے لئے قائم کرتے ہیں اور یہ محض اس وجہ سے کہ وہ اعلیٰ نمونہ بعض اوقات غلطی سے قائم کیا جاتا ہے اور وہ اسکی فطرت کے مطابق نہیں ہوتا۔ کیونکہ ہر بچہ کی اپنی انفرادیت ہوتی ہے جو اس کے اپنے مخصوص مزاج اور اس کی اپنی ضروریات پر تشکیل پاتی ہے جو ایک ہی ماں باپ کے مختلف بچوں اور بچیوں میں یکساں نہیں ہوتے۔

کیوں بچوں سے اچھے یا برے ہونے کی توقع رکھیں، مناسب تو یہ ہے کہ ان کو بلوغت کے معیار سے جانچیں، اگر بچہ تندرست اور خوش ہے اور اگر وہ اپنی فطرت کے مطابق ترقی کر رہا ہے تو نہ تو اچھا ہوگا اور نہ برا۔ وہ اپنے سوا اور کچھ نہ ہوگا جو ہمارے فراہم کئے ہوئے حالات کے تحت اپنے مقدور بھر ہاتھ پیر مارے گا، وہ ترقی قدرتی اصول پر بالکل اسی طرح عمل پیرا رہے گا جس طرح بچھڑا یا کسی اور دوسرے جانور کا بچہ ہوتا ہے، اس کا یہ مطلب ہے کہ وہ نہایت ہی عمدہ اسپرٹ میں اپنے پیر مارے گا وہ اپنی عجیب سی چھوٹی ناک کسی غلط مقام پر ڈال دے گا وہ تکلیف کے وقت پیروں کے نیچے آ جائے گا اور طوفانی آندھی کی طرح گذرے گا جب آپکو اسکی انتہائی مایوسی میں ضرورت ہوگی وہ اپنے جوتے تو پہنے رکھیگا لیکن اپنی ٹوپی، دستانے، سوٹ اور بعض اوقات اپنی قمیص کی سدھ نہیں رہیگی۔ اس کو یہ تک نہیں معلوم ہوگا کہ وہ کہاں گم گئے۔ اسکی عادات و اطوار جنگلیوں کی طرح ہوں گی، اس کے جوابات موسم کی طرح غیر معین ہوں گے۔ کیونکہ وہ اپنی قسمت کو آپ بنانے پر مامور ہے، اور وہ ایسی قوتوں کو روبہ عمل لاتا ہے جن کا خود اس کو علم نہیں۔ ماں باپ اسکی خود اعتمادی پر رکاوٹ (بریک) لگا دیتے ہیں۔ کیونکہ انھیں بھی تو رہنا ہے لیکن اس کے راستہ کو بالکل بند کر دینا اسکی تکمیل خودی میں حارج ہوتا ہے اگر اس کے لئے تیار رہنا چاہئے۔

پانچ ضروری خصوصیات ایسی ہیں جنھیں اس زمانے کے ماں باپ کو ترقی دینا چاہئے فہم و ادراک، ہمدردی، صبر و تحمل، دور بینی اور محبت یعنی بچہ کی فطرت کا سمجھنا، بچہ کے نقطہ نظر سے ہمدردی رکھنا، بچہ کا پابندیوں پر صبر، بچہ کے مستقبل کے مقاصد پر مقدس نگاہ رکھنا، اور بچہ سے محبت کرنا۔ یہ کامیاب ماں اور کامیاب باپ بننے کے لئے ضروری شرائط ہیں۔

برلن میں ورزش خانہ

بچے بڑے بوڑھوں کی عجیب و غریب علاج گاہ

"رضا کار نمبر" کے لئے محترمہ صغرا ہمایوں مرزا صاحبہ نے یہ نرسنگ ہوم مضمون روانہ فرمایا تھا ادارہ صحت عامہ کو افسوس ہے کہ وہ دیر سے وصول ہونے کی وجہ رضا کار نمبر میں شایع نہ ہو سکا۔ اب اطفال نمبر کو اس سے زینت دی جا رہی ہے محترمہ صحت عامہ کی قدیم محسن نواز ہمدرد خاتون ہیں جن کی عنایات کا ادارہ انتہائی شکر گزار ہے۔

(ادارۂ صحت عامہ)

۱۹۲۳ء میں جب میں اور میرے شوہر یورپ گئے تھے تو جناب میر سید ہمایوں مرزا صاحب مرحوم علاج کیلئے گئے۔ وہاں ہم نے بہت سی چیزیں دیکھیں بیت المعذورین، اسکول، یتیم خانہ، میوزیم اور کتب خانہ وغیرہ۔ ایک ورزش خانہ دیکھنے گئے شہر برلن سے دور ران بان فی لینی شہر والوں کی جگہ پر پہونچے یہاں گھوڑ دوڑ کا سبزہ زار بنا ہوا کرتی ہیں نہایت پرفضا کھلا ہوا مقام ہے ایک عمارت ورزش خانہ کی بنی ہوئی ہے اس مکان کے ارد گرد میلوں کوئی مکان نہیں ہے صرف یہی ایک سر بہ فلک عمارت کھڑی ہوئی ہے اس مکان کے سامنے ایک گول دائرہ بنا ہوا ہے جس کے چاروں طرف کو بنچ اور کرسیاں رکھی ہیں بیچ میں سرسبز گھاس کا فرش ہے یہاں لڑکیاں قسم قسم کے کھیل ہوتے ہیں اس کے دوسرے طرف بہت بڑا حوض ہے جہاں عورت مرد پیرتے ہیں ورزش کے لئے پیرنا سیکھتے بھی ہیں کپڑے پہننے کی جگہ بھی ہے۔ اسی عمارت کے کاریڈوروں پر آدمیوں کے اسکیچ ہیں جن میں ورزش کرنے کے طریقے بتائے گئے ہیں جب ہم کمروں کے اندر گئے تو اس وقت ہم کو بتایا گیا کہ دماغی ورزش کے طریقے بالکل الگ ہیں ایک بڑے ہال میں صرف دماغی ورزش کے طریقے بالکل الگ ہیں ایک بڑے ہال میں صرف دماغی ورزش کے سامان رکھے گئے ہیں اس کا طریقہ الگ ہی ہے ایک گول چراغ ہے اس کے اوپر مشق کے لئے تیل ڈال کر روشن کرتے ہیں اوپر کا حصہ گول انڈے کی طرح ہے

اس کو ایک آدمی پکڑے رہتا ہے اور چراغ جب روشن ہوتا ہے تو جس کے ہاتھ میں چراغ ہے اس کو خیال ہوتا ہے کہ نیچے کا حصہ گرم ہو گیا ہوگا وہ جلد ہاتھ کھینچ لیتا ہے یہ دماغی کمزوری کا سبب معلوم ہوتا ہے اس خیال کو دماغ سے دور کرنے کے لئے یہ ورزش کی جاتی ہے۔ ایک اور آلہ ہے جس کو جلد جلد ہاتھ سے اور پیر سے چلاتے جاتے ہیں بلا حساب سے چلانا ہوتا ہے اس سے دماغ کی تیزی معلوم ہوتی ہے۔

موٹر چلانے والے کے لئے بجائے چار پہئے کے چھوٹے چھوٹے پہئے ہوتے ہیں ان کو دبانے جانا ایک پیر ایک ہاتھ ساتھ اٹھاتا ہے یہ طریقہ آدمی سیکھ لیتا ہے تو اس کے بعد موٹر چلانا سکھایا جاتا ہے جو شخص اس ورزش خانہ میں داخل ہوتا ہے تو اس کا امتحان کیا جاتا ہے تاکہ معلوم ہو کہ اس کے کون سے اعضاء کمزور ہیں اس کے بعد اس کو کہہ دیا جاتا ہے کہ تمہارے فلاں فلاں اعضا کمزور ہیں اس کے بعد اسی لحاظ سے ورزش کرائی جاتی ہے جب ورزش سے اس کو فائدہ ہوتا ہے تو کہہ دیا جاتا ہے کہ تمہاری یہ شکایت دور ہو رہی ہے پھر روزانہ اس کا وزن کرتے ہیں سائنس کے ذریعے بھی امتحان لیا جاتا ہے۔

دو کمرے خاص اس کے لئے ہیں جہاں خون اور پیشاب کا علاج کیا جاتا ہے ایک دوسرا بہت بڑا ہال جہاں بہت سی قسم کی جسمانی ورزشیں ہوتی ہیں عورت مرد دونوں اسی ہال میں ورزش کرتے ہیں عورت مرد دونوں کے لئے ورزش کا ایک

ہی طریقہ ہے جو بہت مشکل ورزش ہے وہ عورت سے نہیں کرائی جاتی۔ گراموفون کے ساتھ ساتھ چار آدمی ملکر اس کے راگ کے ساتھ ورزش کرتے جاتے ہیں۔ جاڑوں کے موسم میں اس ہال میں ٹینس کھیلا کرتے ہیں۔

ورزش کے بعد سرد پانی سے حمام کیا جاتا ہے لیکن سر پر پانی نہیں ڈالا جاتا صرف بدن دھوتے ہیں حمام بہت سے بنے ہوئے ہیں جہاں ورزش کے بعد ہر شخص غسل کر سکتا ہے۔

ایک کمرہ ہے جہاں یہ دیکھا جاتا ہے کہ آدمی ورزش کرنے کے بعد کتنا تھکا۔ اس کے لئے خود ناپکر دیکھتے ہیں قدر بلند کرنے کی ورزش بھی ہوتی ہے ایک کمرے میں مختلف طریقوں کی ورزش کی تصویریں لگی ہوئی ہیں جو [illegible] ورزش خانہ میں کرائی جاتی ہیں۔

ایک ہال کھانے کا ہے جہاں چالیس کرسیاں اور چھ میزیں رکھے ہیں لڑکے اور لڑکیوں کے لئے الگ الگ بنے ہوئے ہیں

اس [illegible] موجود ہیں ان کو [illegible] ورزش سے اور [illegible] فائدہ [illegible] خانگی پیشہ سے طاقت ہو کر [illegible] امداد دیتی ہے ایک چیز خطر کی طرح بنائی گئی ہے اس میں ربر کی نلی لگی ہوئی ہے اس کو پھونکنا ہوتا ہے تاکہ سینہ کا امتحان کیا جائے۔

ایک بڑے ہال میں سنیما کے ذریعے ورزش کے طریقے دکھائے جاتے ہیں ایک کمرہ میں آدمی کے اندرونی جسم کی تصویر لی جاتی ہے اور وہ تصویر اسی کمرہ میں رہتی ہے چند روز بعد دوسری تصویر لیکر دیکھتے ہیں کہ اس کی ہڈی پہلی اور کمر وغیرہ پہلے کیسی تھی اور اب ورزش سے کتنا فائدہ ہوا۔ ایک کمرہ میں مردہ کی ہڈیاں وغیرہ رکھی ہوئی ہیں سر کا بھیجا اور آنت مصنوعی بنا رکھی ہے تاکہ یہ معلوم ہو جائے کہ ہر عضو کو کس طرح ترقی دینا چاہیے ہر دو ہفتہ امتحان ہوتا ہے کہ کون کتنا بڑھا۔ اس کو جو کمزوری تھی وہ دور ہوئی یا نہیں؟ ہر شخص کو بالکل آزادی ہے کسی کی روک ٹوک نہیں دو سال تک اس کو ورزش خانہ میں رکھا جاتا ہے دو سال کے بعد اس کو نوکری دی جاتی ہے اور اس کے حالات اور قوت کا بطور خاص لحاظ کیا جاتا ہے جو جس قسم کی نوکری کے لائق ہے اس کو وہ

(باقی دیکھو صفحہ ۲۱)

کے بچے اکثر بعد ولادت کے پہلے ایام میں مرجاتے ہیں لیکن جن میں مرض شدید نہ ہو بچ رہتے ہیں لیکن ان کے ذہنی قویٰ ترقی نہیں کرتے اور ان میں سے اکثر ابتدائی حرکات کرنا، بیٹھنا، کھڑے ہونا، چلنا اور بولنا بھی نہیں سیکھتے۔

منگولین بچے پیدائشی کمزوری ذہن کی ایک شدید قسم یہ ہے کہ بچہ شکل و شباہت میں کچھ نیم چینی، نیم ترکستانی نقش و نگار کا ہوتا ہے۔ چنانچہ اس قسم کے بچے کی ناک چپٹی، اور چپٹی ہونے کے سبب سے چھوٹی سی معلوم ہوتی ہے۔ گالوں میں خون کا دوران معمول سے زیادہ نمایاں ہوتا ہے، زبان زیادہ چوڑی ہوتی ہے۔ اور اکثر منہ سے باہر نکلی آتی ہے، اور اس کی بالائی سطح غیر معمولی طور پر کھردری ہوتی ہے۔ اور اکثر اوقات تالو بلند اور تنگ ہوتا ہے کھوپڑی معمول سے چھوٹی ہوتی ہے اور اس کا سامنے سے پیچھے کا قطر خاص طور پر معمول سے کم ہوتا ہے ان بچوں کی آنکھوں میں اکثر بھینگا پن ہوتا ہے اور بعض اوقات موتیا بند، ان میں سے بعض کے کان غیر معمولی طور پر چھوٹے ہوتے ہیں۔ اگرچہ ان کی شکل درست رہتی ہے۔ ان بچوں کا دھڑ اور ہاتھ پاؤں متناسب ہوتے ہیں۔ اور جسم فربہی کی طرف مائل ہوتا ہے۔ البتہ ہاتھ کا انگوٹھا اور چھوٹی انگلی نسبتاً چھوٹے ہوتے ہیں۔

یہ بچے عموماً بعض عجیب عادات میں مبتلا ہوتے ہیں، مثلاً آنکھوں کا بار بار اوپر اٹھانا، خوشی کے وقت ایک لمبی سی چیخ مارنا، جسمانی اور ذہنی نشو و نما کے اعتبار سے یہ بچے بہت پیچھے ہوتے ہیں، چنانچہ دیر سے دانت نکالتے ہیں اور تالو کا خلا بہت دیر سے بند ہوتا ہے۔ کھڑا ہونا، چلنا بولنا بھی بہت دیر سے سیکھتے ہیں، اور عقل و ذہن کی ترقی کا یہ عالم ہوتا ہے کہ دس برس کی عمر میں پانچ برس کی عمر کے بچے کی عقل رکھتے ہیں، بلکہ بعض اوقات اس سے بھی کم۔

اس مرض کے اسباب کے متعلق بہت کچھ اختلاف ہے، اس حقیقت کے پیش نظر کہ ایسے بچے ان عورتوں کے ہاں زیادہ پیدا ہوتے ہیں، جن کی بہت زیادہ اولاد ہو چکی ہے یہ قیاس کیا جاتا ہے کہ متواتر پیدائشوں کے بعد عورت کے قویٰ میں اس قدر انحطاط ہو جاتا ہے کہ اس امر کا امکان ہوتا ہے کہ آئندہ بچوں میں سے کوئی ایک کمزور ذہن لے کر پیدا ہو۔

ذہنی کمزوری کے کچھ اقسام اکتسابی بھی ہیں یعنی بچہ تندرست پیدا ہوتا ہے، لیکن بعد میں مرض یا حادثہ کے سبب سے ذہن ماؤف ہو جاتا ہے۔ سر پر چوٹ لگ جانا سب سے کثیر الوقوع حادثہ ہے، اور اس کے اثرات کا انحصار اس امر پر ہوتا ہے کہ چوٹ کس مقام پر لگی ہے۔ اور دماغ کا کس قدر حصہ اس سے متاثر ہوا ہے۔

چھوٹی عمر ہی میں مرگی کا آغاز ہو جانا غیر معمولی نہیں ہے اور یہ امر ذہنی کے اسباب سے ایک اہم سبب ہے اس مرض سے ذہن کے متاثر اور ماؤف ہونے کا انحصار اس امر پر ہوتا ہے کہ مرگی کا دورہ کتنے عرصہ کے بعد پڑتا ہے، اگر طویل عرصہ کے بعد دورے پڑیں اور مرض کا کوئی ایسا سبب معلوم ہو جائے جو قابل علاج ہو اور مناسب علاج کرنے سے مرض رفع ہو جائے تو ذہن کے ماؤف ہونے کا کوئی خطرہ نہیں رہتا لیکن اس کے برعکس اگر دورے تھوڑے تھوڑے وقفہ کے بعد واقع ہوں اور علاج کے باوجود جاری رہیں تو ذہن میں نقص واقع ہو جانے کا خطرہ نہایت شدید ہوتا ہے۔

دماغ کے پردوں کا التہاب یعنی وبائی سرسام مثلاً گردن توڑ بخار کے بعد ذہنی قویٰ کے اختلال کا خطرہ ہوتا ہے، بشرطیکہ دماغ کے ضروری مراکز مرض سے متاثر ہو جائیں۔

بچہ کے ذہن کے ناقص ہو جانے کا ایک اہم سبب موروثی آتشک ہے۔ ذہنی خلل کے آثار بالعموم چار پانچ برس کی عمر میں ظاہر ہوتے ہیں۔ چنانچہ اس عمر میں پہونچکر بچہ سست ہونے لگتا ہے کبھی درد سر کی شکایت کرتا ہے۔ یادداشت کم ہو جاتی ہے گفتار اور رفتار میں سستی واقع ہونے لگتی ہے، الفاظ صاف ادا نہیں ہوتے اور چلنے میں دقت ہوتی ہے، آہستہ آہستہ ذہنی قویٰ میں نمایاں انحطاط ہو جاتا ہے اور بالعموم تین چار برس میں موت واقع ہو جاتی ہے

(منیر الاطباء)

بقیہ صفحہ (۱۰) کالم (۳)

جہاں وہ سپاہی کا حقیقی مشاہدہ کر سکے جیسے چھاؤنی وغیرہ۔ اس لئے کہ بچوں کو ڈرل سے فطری دلچسپی ہوتی ہے، اب ان کو یہ بتانے کی ضرورت ہے کہ انھیں جب حکم دیا جاتا ہے تو فوراً عمل کرتے ہیں۔ دیکھو کس طرح چستی و تیزی کے ساتھ قدم اٹھاتے ہیں۔ اب اس کے دل میں چستی سے کام کرنے، ڈرل کرتے وغیرہ وغیرہ کی خوبیاں ذہن نشین کرانا چاہئیں۔

سپاہی ملک کا نگہبان ہے وہ ملک کی حفاظت کرتا ہے۔ ملک کے بچاؤ کے لئے وہ اپنی جان کی بھی پروا نہیں کرتا۔ ملک سے ہر ایک محبت کرتا ہے۔ ان عنوانوں پر گفتگو کر کے اچھی طرح ذہن نشین کرا دو۔ بچہ میں جب وطن کے جذبہ کے ساتھ ساتھ بہادری کا مادہ بھی پیدا ہوگا۔

سپاہیوں کی تصاویر اور ان کو مشق کرتے دیکھنے کے بعد بچہ میں تقلید کا شوق ضرور پیدا ہوگا اس تقلیدی عمل میں وہ احکام کی تعمیل بہت جلد کریگا اس لئے اگر ماں اس طریقہ کو دوسرے ذریعوں سے سہل اور اچھا سمجھے تو اس کو بہت کچھ مدد اپنے حکم کی تعمیل میں مل سکتی ہے۔ تقلیدی کھیل میں اسکو سپاہی بنا کر ڈرل کرائی جائے اور سمتوں (آگے پیچھے دائیں بائیں) کا تصور کرا دیا جائے۔

بقیہ صفحہ ۔ کالم ۳

ہندوستانی زچہ بچہ

لیکن ناواقف گھر کے لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ بچہ بھوک کے مارے رو رہا ہے اور فوراً چھاتی اس کے منہ میں دے دیتے ہیں۔ بچوں کو دودھ پلانے کا صحیح طریقہ یہ ہے کہ دودھ پلانے کے بعد کسی حالت میں بھی تین گھنٹے سے پہلے دوسری دفعہ دودھ نہیں پلانا چاہئے اور علیٰ ہذا القیاس تین تین گھنٹے کے وقفہ سے دن رات میں چھ دفعہ دودھ پلانا بہت کافی ہے جب بچہ کی عمر کچھ زیادہ ہو جائے تو دو خوراکوں کا درمیانی فاصلہ چار گھنٹے کا کر دینا چاہئے۔ اگر بچہ کو دودھ پلانے کے وقت چھاتی کو دھو لیا جائے تو بہت ہی بہتر ہے کیونکہ پسینہ اور اکثر کھاری غلاظتیں اس طرح دور ہو جاتی ہیں جو بچے کی صحت کو بہت نقصان پہونچاتی ہیں۔ بچوں کے واسطے ماں کا دودھ ایک سال کے بعد بیکار ہو جاتا ہے کیونکہ اس میں وہ اجزا اب اس قدر کثرت سے موجود نہیں ہوتے جس قدر مقدار میں اب بچہ کی نشو و نما کے واسطے ضرورت ہے۔ اس لئے اس عمر میں بچے کو آہستہ آہستہ باہر کے دودھ اور پھلوں پر ڈال دینا چاہئے اور اس کے بعد ہلکی اور زود ہضم غذائیں اسکے واسطے کافی ہوں گی۔ انڈے، دودھ، مکھن، گھی، پھل، دالیں، چاول سب اچھی غذائیں ہیں۔ البتہ گوشت دو سال کی عمر سے قبل نہ دیا جائے تو بہتر ہے، مچھلی اور پرندوں کے گوشت میں ہرج نہیں ہے۔ بچوں کے لباس میں بھی بہت سی غلطیاں کی جاتی ہیں، اصول یہ ہے کہ جو اعضا دل کے قریب ہوں سردی کے وقت بھی دل اکو خون آسانی

صحت عامہ

ایڈیٹر
حکیم
فاروق نعمانی

(صحت نواز خسرو عالی وقار) ادام اللہ اجلالہٗ

ھو الشافی والکافی

چون بسبب اختلاف فصلین مزاج ما
از حدّ اعتدال گذشته بود و
ازین وجه هرچه تعلق خاطر
اینها ظاهر کرده بود ما نه
صرف او را به نظر استحسان
می‌بینیم بلکه ممنون و مشکور شدیم
زیاده دور نشاط و کامرانی برائے
حیدرآباد دکن مستدام باد۔
بحق رب العباد و رسوله
[illegible]

(ارشاد شاہانہ از نظام گزٹ)

ادارہ صحت عامہ
دعا گزار ہے کہ خداوند
لایزال صحت نواز
خسرو عالی وقار
کو تا دیر صحت و
عافیت کے ساتھ
سلامت با کرامت
رکھے (آمین)
اڈیٹر

جنسیات نمبر

جریدۂ صحت عامہ حیدرآباد دکن کی اشاعت

جس میں

جنسیات کے اہم اور معلومات افزا مضامین پیش کئے گئے ہیں !

۱۔ پیامات آنریبل سر ... صدر ... نواب ... جنگ بہادر معتمد صحت و حرفت، علامہ عبد الماجد دریابادی اڈیٹر صدق لکھنؤ، نواب حسن یار جنگ بہادر دیانگاہ۔

۲۔ حیات انسانی کے تین مرحلے ــــ ڈاکٹر عماد حسین صاحب

۳۔ تربیت جنسی، حیاتیات میں جنسیات، جنسی مسائل، جنسی تعلقات، جنسی معلومات (ادارہ تربیت جنسی)

۴۔ پاکبازانہ زندگی ــ ازدواجی زندگی ــ لفٹننٹ کرنل ڈاکٹر محمد اشرف الحق مرحوم

۵۔ جنسی محبت اور شادی (ڈاکٹر نصیر الدین احمد صاحب) عشق و محبت، شادی، خانہ آبادی، جنسی بے اعتدالی

۶۔ جنسی اعضا، تناسل جنسی، امراض و عوارض، ایام ماہواری کی احتیاط، دودھ کی پیدائش اور شرم و حیا، ضبط تولید، عقم، وضع حمل، بچہ و زچہ کی خبرگیری، امراض سیلان الرحم، اختناق الرحم

۸۔ ولادت کے بعد عورت ایک نئی زندگی میں ــ حکیم سید معین الدین صاحب ڈی آئی ایم ایس (علیگ)

۹۔ تحریکات جنسی بچوں میں (ڈاکٹر محمد علی صاحب قریشی) عورتوں اور مردوں کے نفسی امتیازات

۱۰۔ بچوں اور مردوں میں جنسی ترغیبات کے اسباب (داستان) جنسی ترغیبات عورتوں میں (دکیوان)

۱۱۔ برت کا فلسفہ اور تاریخ ــــــ ڈاکٹر عبد الحمید صاحب چغتائی (لاہور)

۱۲۔ جنسی عوارض (ڈاکٹر عبد البصیر صاحب) کثرت مباشرت، وضع غیر فطری، اغلام، جلق از ڈاکٹر سلیم واعظ صاحب، عضو تناسل پر عادات بد کے اثرات، جریان، سیلان، کثرت احتلام، سرعت انزال، نامردی۔

۱۳۔ امراض جنسی (سوزاک، آتشک) ڈاکٹر محمد عبد الحی صاحب ماہر جنسیات

۱۴۔ جنسی اشتعال کے نتائج ـــ رومانیت اور بدچلنی ــ حواس خمسہ کا جنسیات میں حصہ

۱۵۔ شباب کا تحفظ ــ ابو الحامد نواب میر اسد الدین ماہر عضویات و جنسیات

۱۶۔ وظیفہ جنسی ــ ممنوع صورتیں اور ممنوع عورتیں ــ حکیم سید یوسف علی مرحوم

۱۷۔ ثبات جوانی کے لئے بارہ احکام ــ ڈاکٹر محمد اشرف الحق مرحوم

ان کے علاوہ اور کثیر عنوانات ہیں جن میں ماہرین نے اپنی تحقیقات کی ہیں اسی صفحات کا یہ ضخیم پرچہ دو روپیہ میں مل سکتا ہے لیکن چار روپیہ آٹھ آنہ (اندرون ملک) پانچ روپیہ آٹھ آنہ (بیرون ملک) ادا کرکے صحت عامہ کی مستقل خریداری قبول کرنے والوں کو جنسیات نمبر مفت دیا جائے گا۔

مرزا محمود الحسن مہتمم جریدۂ صحت عامہ حیدرآباد دکن

(مقام نعمانی ــ ترپ بازار)

"رضاکار نمبر"

صحت عامہ کی ایک خصوصی اشاعت

جس میں

حیدرآباد کے تمام رضاکار تنظیموں اور خدمتگزاروں پر عجیب معلومات جمع کئے گئے ہیں قیمت عہ

۱۔ ایک رضاکار کا پیام

۲۔ ایک مہرورق فرض دادا ہے

۳۔ خدمت خلق کا راستہ آنریبل صدر المہام بہادر فینانس کا نوجوانوں سے خطاب

۴۔ پرچم آصفی مولوی محمد عبد الرحمن صاحب مدیر وقت

۵۔ نوجوانان کا نصب العین مولوی خلیق احمد صاحب نعمانی

۶۔ خدمت سے عظمت ــ پیدل چلنا ــ ہماری جسمانی تربیت

۷۔ ورزش جسمانی ڈاکٹر محمد اشرف الحق مرحوم

۸۔ اتحاد المسلمین کا رضاکارانہ نظام ــ مولوی محمد یامین زبیری صاحب بی اے ال ال بی ایڈوکیٹ معتمد ملکی مجلس

۹۔ خواتین حیدرآباد کی جنگی رضاکارانہ خدمات

۱۰۔ انجمن امداد باہمی خواتین و اطفال کی سرگرمیاں

۱۱۔ تیمارداری کی تحریک دبانی

۱۲۔ حیدرآباد نرسنگ سروس ــ امدادی نظام تیمارداری

۱۳۔ تیمارداری کی اہمیت محترمہ بیگم مہدی نواز جنگ

۱۴۔ علاج زچہ و بچہ کا ملکی نظام ــ محکمہ صحت عامہ سرکار عالی

۱۵۔ حیدرآباد اسٹیٹ امبولنس بورڈ ــ انجمن صلیب احمر ــ سینٹ جان امبولنس

۱۶۔ یتیم خانہ انیس الغربا ــ خادم المسلمین

۱۷۔ انجمن انسداد دق ــ مجلس صحت عامہ ــ اسکوٹنگ

۱۸۔ حیدرآباد گرل گائیڈز ــ بلدیہ حیدرآباد

۱۹۔ صحت جسمانی کی اہمیت مولوی محمد عبد الرحمن خاں صاحب سابق صدر جامعہ عثمانیہ

۲۰۔ انسانی زندگی پر عادات و معمولات کے اثرات (رضاکار اپنا اپنا جائزہ لیں)

ٹائٹل پر حضرت قائد ملت کا رضاکار فوٹو اور پرچہ کو چہار رنگی پیش کیا گیا ہے۔

سالانہ پرچہ ادا کرکے رضاکار نمبر مفت حاصل کیا جاسکتا ہے۔

جریدۂ صحت عامہ حیدرآباد دکن

"مکھیاں بیماری پھیلاتی ہیں" محکمہ صحت عامہ [illegible] کا اعلامیہ

اگر پبلک کو اس کا اندازہ ہو جائے کہ مکھی کا وبال کہاں سے کہاں پہنچتا ہے اور اس کا نتیجہ کس قدر [illegible] اور [illegible] ہوا ہے تو اس سے حفاظت اور بچاؤ کی ایسی ہی تدابیر اختیار کریں جیسے اور موذی جانوروں سے بچنے کی ہوتی ہیں چنانچہ وہ ممالک جہاں [illegible] ہیں [illegible] سے واقف ہونے کی بنا پر اس سے بچنے کی بہت کوشش اور [illegible] خیال کرتے ہیں اور [illegible] مفید ثابت ہو رہی ہے لیکن ہمارے یہاں کی پبلک اپنی ناواقفیت کی بنا پر اس طرف سے بالکل بے پرواہ ہے جس کے [illegible] ہر سال مختلف بیماریوں سے جو مکھیوں کے ذریعہ پھیلتی ہیں لاکھوں جانیں ضائع ہو جاتی ہیں گندگی اور غلاظت یوں ہی [illegible] اور [illegible] کی اشیاء میں وہ مل جاتے لیکن اس پر غور نہیں کیا جاتا کہ وہ مکھیاں غلیظ اور گندگی پر بیٹھ کر اپنے پیروں [illegible] اس کے ساتھ مختلف قسم کی بیماریوں مثلاً کالرا (ہیضہ)، ٹپ [illegible] دق، پیچش، میعادی بخار وغیرہ کے جراثیم [illegible] اور کھانے کی اشیاء پر بیٹھ کر اس کو جراثیم آلودہ کر دیتی ہیں اور وہ امراض کھانے والوں کو ہو جاتے ہیں یہ ایک ایسی واضح حقیقت ہے کہ جس سے کسی طرح انکار نہیں کیا جا سکتا۔ گندگی غلاظت بالخصوص گوبر لید اور سیلے سے جن میں مکھیوں کے انڈے [illegible] ہوتے ہیں اس سے

اپنا اپنا فرض

کیڑے پیدا ہو کر مختلف شکلیں اختیار کرکے [illegible] روز کے اندر لاتعداد مکھیاں [illegible] جس کے [illegible] پبلک کی صحت و سلامتی کے لئے [illegible] اختیار کی جا رہی ہیں اس کا خیال [illegible] صحیح طور پر محسوس کر سکے [illegible] محکمہ صحت عامہ کی تنہا کوشش خاطر خواہ نتائج پیدا نہیں کر سکتی اس لئے ہر شخص کو اپنے [illegible] کی صفائی [illegible] کرنے کی طرف توجہ کرنا ضروری ہے غلاظت کو مکان سے دور دفن کرنا چاہئے اور کوڑے کو جلا دینا چاہئے [illegible] موجود ہو اس کو [illegible] اچھی طرح سے ڈھک دینا چاہئے شہر میں میونسپلٹی کی طرف سے [illegible] اس کو منظم طریقہ سے گڑھوں میں پھینک کر چھ انچ مٹی سے ڈھک دیا جاتا ہے اور شہر کی غلاظت کو [illegible] دفن کر دیا جاتا ہے تاکہ مکھی پیدا نہ ہو سکے اس سلسلہ میں پبلک کے تعاون کی ضرورت ہے کہ کوڑا مقررہ اوقات اور جگہوں پر [illegible] چاہئے [illegible] ہٹائے جانے میں سہولت ہو [illegible] میونسپلٹی کے عملہ کی امداد کریں لوگ اپنے [illegible] کر لیتے ہیں جن سے بکثرت مکھیاں پیدا ہوتی ہیں کوئی کھاد کھلی ہوئی حالت میں [illegible] نہیں رکھنا چاہئے [illegible] چاہئے اس سے مکھی بھی نہیں پیدا ہوگی اور کھاد بھی بہتر بنے گا۔

اشیاء خورد و نوش کی حفاظت

بیماریوں سے محفوظ رہنے کے لئے مکھیوں سے کھانے پینے کی اشیاء کو محفوظ رکھنا [illegible] جانا اسی قدر ضروری ہے جس قدر [illegible] برتن جالی دار کواڑوں کی الماری میں رکھنا کھانے کی اشیاء پر ڈھکنی موٹی رکھنا [illegible] احتیاط رکھنا ضروری ہے مکھیاں مکان میں زیادہ ہوں تو ان کو مکھی مار [illegible] جب بہت سی جمع ہو جائیں تو انہیں گرم [illegible] ڈال کر ختم کر دیا جائے [illegible] کھانے کی اشیاء فروخت [illegible] خوانچہ اور الماریوں میں اشیاء [illegible] فروخت کریں تاکہ مکھیاں سامان کو خراب نہ کر سکیں [illegible] وغیرہ [illegible] یہاں مٹھائی اور کھانے کی اشیاء کھلی ہوئی رکھی ہوتی ہوں اس کے یہاں سے کوئی چیز نہ خریدی جائے۔

ضروری تدابیر

مکھی کے وبال سے بچنے کے لئے ان پانچوں باتوں کو یاد رکھئے اور ان پر عمل کیجئے۔

(۱) مکھیوں کی پیداوار کو روکنے کے لئے کوڑا کرکٹ جلا دیجئے۔ اور میلا دفن کر دیجئے۔

(۲) مکھیوں کو مار ڈالئے (۳) مکھیوں سے کھانے پینے کی اشیاء بچانے کے لئے ڈھک کر [illegible] رکھئے (۴) بازار سے ایسی مٹھائی وغیرہ ہرگز نہ خریدئے جس پر مکھیاں بیٹھیں اور گرد و غبار پڑا ہو۔

(۵) مکھیوں کو داخل ہونے سے روکنے کے لئے اپنے کمروں کے دروازوں اور کھڑکیوں پر جنگلے لگائیے۔

کیا جذام ناقابل علاج بیماری نہیں ہے؟

(جذام کے متعلق [illegible] درج ذیل ہے جسے [illegible] صحت عامہ بیورو آف پبلک ہیلتھ [illegible] گورنمنٹ آف انڈیا کی [illegible])

"کیا یہ سمجھتے" فی الحال [illegible] مقصد یہ [illegible] ریلیف ایسوسی ایشن" یعنی سلطنت برطانیہ میں کوڑھیوں کی امداد کرنے والی انجمن کا مخفف ہے اس انجمن کا سالانہ اجلاس منعقد ہوا [illegible] میں ہوا تھا جس میں [illegible] کا [illegible] پڑھ کر سنایا گیا تھا۔ ملکہ معظمہ نے اپنے اس پیغام میں انجمن کو مبارکباد دی کہ وہ نسل انسانی کی سب سے پرانی اور موذی بیماری کے خلاف جدوجہد میں کامیاب ہو رہی ہے اور جب انہوں نے اپنے سالانہ اجلاس میں ۲۱۰۰۰ پونڈ کی رقم فراہم کرنے کا فیصلہ کیا ہے [illegible] اور [illegible] سے موصول شدہ چندوں کو سلطنت برطانیہ سے جذام کا قلع قمع کرنے کے لئے صرف کیا جائے گا۔

لیکن کیا جذام ناقابل علاج بیماری نہیں ہے چند سال پیشتر اس لعنت کو ناقابل علاج ہی تصور کیا جاتا تھا یہاں تک کہ جذام کے خلاف شہرۂ آفاق ماہر ڈاکٹر ارنسٹ مورنے اس کے جراثیم کو برباد کرنے کا ایک طریقہ دریافت کیا جس کے ذریعہ بیماری کی بروقت تشخیص کرکے علاج شروع کر دیا جائے۔

سلطنت برطانیہ میں ۲۰۰۰۰۰ کوڑھی ہیں جن میں سے ۱۲۵۰۰۰ ہندوستان میں ۵۰۰۰۰ افریقہ میں اور ۵۰۰۰ جزائر غرب الہند ملایا سیلون اور بحر الکاہل کے دیگر جزائر میں ہیں ان میں سے صرف ۲۰۰۰۰ متعدی ہیں اور ان کو الگ تھلگ رکھنے کی ضرورت ہے صدیوں سے یہ رواج چلا آتا ہے کہ کوڑھیوں کو الگ رکھا جائے جہاں وہ صرف دماغی اور جسمانی طور کے نقصان کی وجہ سے کمزور ہو جاتے ہیں بلکہ ان کا علاج معالجہ بھی نہیں ہو سکتا سوائے بہت کم لوگوں کے کوڑھیوں کا خیال آتا ہے کیونکہ چھوت کے ڈر سے ان سے عام طور پر پرہیز کیا جاتا ہے۔

جذام اتنا متعدی مرض نہیں ہے جتنا کہ اسے خیال کیا جاتا ہے صرف بیماری سے ایک کوڑھی ایسی حالت میں ہوتا ہے اور اگر بعض احتیاطی اقدامات اختیار کئے جائیں تو چھوت کا خطرہ کم ہو جاتا ہے کسی صورت میں کوڑھیوں کی نوآبادیوں میں یہ لوگ اپنے کنبوں کے ساتھ رہ کر روزمرہ کی زندگی بسر کرنے اور کام کاج کرنے کے قابل ہو گئے ہیں ان کے علاج میں کامیابی کی سب سے بڑی وجہ یہ ہے کہ کوڑھی لوگ رضاکارانہ طور پر ان صحت گاہوں میں آتے تھے اور علاج کے نئے طریقے ان پر آزمائے جا سکتے تھے اس قسم کی متعدد صحت گاہیں کوڑھیوں نے خود قائم کی ہیں اور ان کی نو آبادیاں ان کے لئے کافی ہیں یہ بات نہ صرف اقتصادی نقطۂ نگاہ سے بلکہ اس لئے بھی بہت مفید ہے کہ کوڑھیوں کو خود اعتمادی حاصل کرنے میں مدد ملتی ہے۔

ان صحت گاہوں سے ہر سال دس فیصدی مریض اچھے ہو کر یا "غیر متعدی" ہو کر نکلتے ہیں گزشتہ دس سال کے عرصہ میں نگو ماہورو (جنوبی روڈیشیا) میں جذامیوں کی جدید صحت گاہ سے ہر سال پچاس فیصدی مریض صحت یاب ہو کر نکلتے ہیں اور اب تو یہ حالت ہے کہ جتنے مریض داخل ہوتے ہیں ان سے زیادہ تندرست ہو کر خارج کر دیئے جاتے ہیں اس حقیقت کے پیش نظر سلطنت برطانیہ میں کوڑھیوں کی امداد کرنے والی انجمن کا یہ خیال اور بھی پختہ ہو گیا ہے کہ اور نہیں تو سلطنت برطانیہ میں یہ موذی بیماری آئندہ نسل سے دور ہو جائے گی۔

ابتداء میں علاج کے طریقے مختلف تھے چھوت دور کرنے کا سب سے اچھا طریقہ یہ تھا کہ بچوں کو والدین سے علیحدہ کر دیا جاتا تھا چونکہ یہ بیماری موروثی نہیں ہے اس لئے علیحدگی سے بیماری کو پھیلنے سے روکا جا سکتا ہے ایک وقت میں بیمار کو مقامی نباتات کے نئے غذائی مرکب استعمال کئے جاتے تھے جدید ترین اور بہترین علاج وہ ہے جس سے ہائیڈنوکارپس کے تیل کا استعمال شامل ہے ہائیڈنوکارپس ایک جڑی بوٹی ہے جس کے ۵ (؟) اقسام ہندوستان اور ملایا میں پائے جاتے ہیں اگر یہ تیل جلد کی پچکاریوں کے ذریعہ بروقت جسم میں داخل کر دیا جائے تو اس سے جذام کے جراثیم برباد ہو جاتے ہیں۔ یہ علاج وقت طلب تھے یہاں تک کہ ڈاکٹر مور نے اس تیل سے سوڈیم ہائیڈنوکارپیٹ تیار کیا جو اس بیماری کے علاج میں ایک اہم عنصر ہے سلطنت برطانیہ میں کوڑھیوں کی امداد کرنے والی انجمن نے ہائیڈنوکارپس کے بیج مہیا کرکے مقامی طور پر اس پودے کی کاشت کا انتظام کر دیا ہے جس کی وجہ سے جذام کی صحت گاہیں اپنی اس انتہائی اہم دوا کو خود پیدا کرنے کے قابل ہو گئی ہیں۔

جنسیات

کیا غیر ازدواجی جنسی تعلقات ناجائز ہیں؟

نیا یا ہے چیز عجیب و غریب ہے کہ سماج اور مذہب دونوں "غیر ازدواجی جنسی تعلقات" کو ناپسندیدہ سمجھتے ہیں۔ اسی لحاظ سے اس سوال کا جواب کہ "کیا غیر ازدواجی جنسی تعلقات ناجائز ہیں"؟ بہت مشکل ہے۔ تاہم ذیل کی سطور میں اس کا صحیح جواب معلوم کرنے کی کوشش کی جائے گی، جس کی صداقت کا تجربہ شاہد ہے۔

لفظ ناجائز سے کیا مراد ہے؟ "ناجائز" کہنا بہت آسان ہے لیکن فی نفسہ "ناجائز" اسے کہتے ہیں جو دوسروں کو نقصان پہنچائے یا ان کی صحت کو متضرر اور جذبات کو مجروح کرے یا اُن کی فلاح و بہبود کو صدمہ پہنچائے۔

دوسرے سوال کا جواب یہ ہے کہ وہ چیز ناجائز ہے جو کسی عنصر کا دیوالہ نکال دے یا اس کا نفسیاتی توازن بگاڑ دے اور اس کی روحانی ترقی کو روک دے۔

سب سے اہم بات یہ ہے کہ وہ چیز ناجائز ہے جس کی بنیاد ایک ایسے اخلاقی اصول پر قائم ہو جسے مقبول عام بنانا سماجی تباہی کے بغیر ناممکن ہے۔

اب ہمیں ان جنسی تعلقات کے باہمی فرق کو معلوم کرنا ہے جو ہمارے سماج کے رگ و پے میں داخل ہو چکے ہیں۔

بعض جنسی تعلقات ایسے ہیں جن میں انس و محبت کا شائبہ تک نہیں پایا جاتا۔ بلکہ اس سے محض حیوانی خواہشات کی تکمیل مقصود ہوتی ہے۔ ایسے تجربات میں صرف اجسام متاثر ہوتے ہیں۔ مگر دل و دماغ ذہنیات اور النفس اصلی بالکل بے حس رہتے ہیں اسی لئے دیکھا گیا ہے کہ ان تجربات کے بعد ہی انسان بے زاری اور طبیعت میں پستی محسوس کرنے لگتا ہے۔ جنسی احترام اور انس و محبت کے فقدان سے اس کا اندرونی توازن قائم نہیں رہتا جس کا نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ اسے اپنی ذات سے نفرت ہو جاتی ہے۔ اس لئے ہمیں یقین ہے کہ کوئی ذی فہم انسان ایسے حیوانی کردار کی حمایت نہیں کر سکتا۔

جنسی تعلقات کی دوسری قسم ایک حد تک باہمی الفت کا اظہار کرتی ہے جو بہت گہری ہوتی ہے۔

مستقل ہو یا کہنا یہ ہے کہ جب انسان ایک دوسرے سے مشتاق ہوں تو انہیں جنسی تجربے سے اسی وقت تک پرہیز کرنا چاہئے جب تک کہ وہ ازدواج یا دائمی تعلقات قائم کرنے کا عزم نہ کر لیں۔ یہ سوال آج کل کے ہزاروں نوجوان مردوں اور عورتوں کی توجہ کا مرکز بنا ہوا ہے۔ ممکن ہے کہ بعض افراد ان عارضی تعلقات سے مطمئن نظر آئیں اور ان کی زندگی چند روز کے لئے رنگینیوں سے معمور ہو جائے لیکن زندگی کے اس دور سے ہی جنسی تعلقات کا طلسم ناقابل شکست ہوتا ہے اور انسان ان کا شکار بن کر ہر ناجائز کو جائز سمجھنے لگتا ہے۔ حتیٰ کہ زندگی کے نظام کی ساری اخلاقیات بے اثر ہو جاتی ہے اس لئے ضرورت ہے کہ ایسے گمراہ نوجوانوں کو صحیح سمت موڑا جائے اور انہیں گمراہی کے عواقب سے خبردار کیا جائے۔

تجربہ شاہد ہے کہ عارضی تعلقات ہمیشہ شخصیت کا قاتل اور مصیبت کا پیش خیمہ ثابت ہوتا ہے۔ ہم ایک عرصہ سے ایسے مرد و عورت کی تلاش میں ہیں جن کے درمیان عارضی جنسی تعلق رہا ہو اور وہ اپنے خاتمہ کے بعد ایک یا دونوں کے لئے سانحہ نہ بن گیا ہو۔ جب دو افراد ازدواج کے مسائل، اس کی ذمہ داریوں اور پریشانیوں سے آزاد رہ کر ایک دوسرے سے محبت کریں اور ایک دوسرے کے لئے اپنے آپ کو وقف کرنا نہ چاہیں تو سمجھنا چاہئے کہ ان کے جنسی تجربات میں محض خود غرضی اور بزدلی کار فرما ہے۔ جو مرد محبت کرے مگر نہ اس قدر کہ اس کی آزادی خطرہ میں ہو اور اس کی زندگی کسی دوسرے کے ساتھ وابستہ ہو جائے اور اسے عورت کی ذمہ داریوں کو اپنے کندھوں پر اٹھانا پڑے یا جو عورت محبت کرے مگر ازدواجی زندگی کے لئے تیار نہ ہو اور امور خانہ داری کو انجام دینے سے جی چرائے تو نہیں کہا جا سکتا کہ ان کے دل میں جنسی احترام جاگزیں ہے۔ وہ صرف عیش کرنا چاہتے ہیں اور ہمیں تعجب ہے کہ وہ اپنے آپ کو تباہ کئے بغیر ایسا نہیں کر سکتے۔ کوئی شخص عشق کو کھلونا نہیں بنا سکتا یا اسے اپنی سطحی اور خود غرضانہ نیت کا شکار نہیں بنا سکتا۔ جنسی تجربہ کا ہماری شخصیت سے بہت گہرا تعلق ہے اس کا اثر ہی مرد و عورت کی نفسیات میں اتر جاتا ہے اور ان کی ساری زندگی کو متاثر کر دیتا ہے۔

فطری طور پر جنسی تجربہ کا خاتمہ ہوتا ہے۔ جہاں تک ممکن ہے یہ جنسی تجربہ خاندانی ذمہ داری کی بنیاد ہو تاکہ بچے پیدا ہوں اور اپنے ماں باپ کو راحت پہنچائیں۔ ایک [illegible] دل و دماغ کی عورت کی وہ [illegible] کہ اسے اس مادی دنیا کو کچھ حصہ [illegible] اپنی تمام حسرتوں کو بروئے کار لا سکے۔ گویا وہ [illegible] جسے وہ اپنے ہنرمند ہاتھوں سے سجا کر ایک [illegible] کی طرح زندگی کا کھیل کھیلنا چاہتی ہے۔ اسے [illegible] ضرورت ہے تاکہ وہ ان کے ذریعہ دوبارہ جنم [illegible] جنسی تجربہ بعض اس اشتہا کی ابتدا ہے جب [illegible] جنسی طور پر بیدار ہو جاتی ہے اور اس فطری تحریک [illegible] تشنگی محض عمل مباشرت پر ختم ہو جاتی ہے اور [illegible] اپنی خواہشات کو دبا دینا پڑے تو اس کی فطرت [illegible] بالکل سے محروم ہو جاتی ہے۔ کیونکہ اس [illegible] تھا ان کی ایک اشتہا پیدا ہو گئی تھی مگر اس کی تسکین کا مقصد نہ مل سکا اور وہ مٹ گئی۔ اس شکست [illegible] ایک احساس پیدا ہوتا ہے اور وہ یہی محسوس کرتی ہے کہ اس کے نظام زندگی میں کوئی رخنہ سا پڑ گیا ہے۔ جنسی تجربہ کا فوری نتیجہ ممکن ہے کہ تسکین شہوت ہو [illegible] ہی حقیقت کے اندر عورت اس مرد کی خواہش کرتی ہے تاکہ نہ صرف اس سے لطیف صحبت حاصل کرے بلکہ [illegible] ساتھ زندگی بھی بسر کرے۔ یعنی اس کی خدمت کرے [illegible] اس سے خدمت لے۔ تنہا [illegible] اس کے لئے [illegible] ہو جاتی ہے۔ ایسی حالت میں وہ یا تو اپنی عفت کو [illegible] کر کے کسی دوسرے مرد کا انتخاب کرے گی یا اپنی خواہش کو دبا دے گی۔ اگر وہ عورت [illegible] کوشش جاری رکھے گی تو اس کی حالت نہایت قابل رحم ہو جائے گی کیونکہ جب جنسی خواہش کا شکار ہو جاتی ہے تو اس کی قوت [illegible] کوئی ٹھکانا نہیں رہتا اور اگر اس نے اپنی خواہش کو دبا دیا تو اسے حقیقی محبت کی [illegible] آگ کو بجھانا پڑے گا جیسے زندگی بھر [illegible] کا کوئی موقع نہ ملا۔ ہماری مشرقی تہذیب میں ایسی متعدد مثالیں پائی جاتی ہیں۔ مختصر یہ کہ یہ بڑا ظلم ہے کہ کوئی مرد کسی عورت کے احساسات نسائیت کو بیدار کر دے اور پھر ان کی تشفی نہ کر سکے۔ لہٰذا مرد کا یہ بڑا گناہ ہے جو عورت کی شخصیت میں رخنہ ڈال کر اسے ہمیشہ کے لئے [illegible] میں چھوڑ دے۔

اب ہمیں یہ غور کرنا ہے کہ آزاد جنسی تعلقات کا اثر مرد کی زندگی پر کیا پڑتا ہے۔ [illegible]

چاولوں میں غذائیت قائم رکھنے کا طریقہ

ایک [illegible] شہر ہوسٹن [illegible] یہ [illegible] دو ملکی آدمی کے ایک ایسا تجربہ کیا [illegible] آبادی کے [illegible] ایک بہت بڑے حصہ کی [illegible] ہو سکتی ہے [illegible] دونوں اشخاص [illegible] سفید [illegible] کے تجربے کرے جب [illegible] چاول [illegible] فیصلہ کیا [illegible] اسی نے [illegible] اگرچہ چاول کا ہی رنگ [illegible] سفید [illegible] ہے۔

[illegible] چاول [illegible] نقصان دہ ہوتا ہے [illegible] چیزیں [illegible] کھاتے [illegible] میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ [illegible] کے چاول [illegible] کسی بیماری کا خدشہ [illegible] تھا۔

[illegible] آبادی کا نصف حصہ چاول [illegible] جنگ ختم ہونے کے بعد [illegible] چاول [illegible] آبادی کو صحت اور طاقت [illegible] ان دو اشخاص کے نام جو چاول کی قسم میں [illegible] چاہتے تھے [illegible] اور [illegible] وہ اپنے کارخانے کے [illegible] چاول تیار کر رہے تھے۔ [illegible] چاول [illegible] چند ماہ میں ایک [illegible] کے باعث چاول کی [illegible] شہروں میں [illegible] ایک شخص [illegible] چاول [illegible] حیران ہو گیا کہ [illegible] ان میں غذائیت کی کمی ہے وہ سمجھتا تھا کہ چاول کو [illegible] طریقہ سے پکا کر چاول کی قدرتی غذائیت قائم رکھ سکتا [illegible] اس نے زبردست بھاگ دوڑ میں مختلف [illegible] چاول پکانے کے تجربے شروع کر دیئے تھے۔

جب وہ اپنے خیال کے مطابق اپنے مقصد میں کامیاب ہو گیا تو اس نے ایک انگریز مسٹر ہیزل ہوپ کے [illegible] جو اس مقصد کے پیش نظر پچھلے دس سال سے تجربے [illegible] تھا اور وہ ضروری طریقہ بھی نکال چکا تھا [illegible] اس نے مسٹر ہیزل ہوپ کو انگلستان میں ایک خط لکھا تھا جب یہ خط ہیزل ہوپ کو موصول ہوا تو [illegible] سے پہلے [illegible] وہ اس پر پہنچا تھا اسکی اسکیم یہ تھی کہ [illegible] چاول [illegible] پیدا کرنے والے [illegible] ملک [illegible] کا [illegible] لیکن جنگ کے باعث اس کی اسکیم [illegible] نہ پہنچ سکی۔ ان حالات میں [illegible] مسٹر ہیزل ہوپ پر کوئی اثر نہ ہوا لیکن [illegible] ایک [illegible] کے بعد [illegible] انتظار [illegible] اس نے [illegible] لیکن ان کا کوئی جواب نہ دیا اس کے بعد مسٹر [illegible] ٹیلیفون [illegible] کئے۔ بالآخر مسٹر ہیزل ہوپ امریکہ جانے پر مجبور ہو گیا لیکن اس [illegible] مقصد مسٹر [illegible] سے ملاقات کرنا تھا۔

اس نے امریکہ کے چاولوں کے کارخانے کا دورہ کرتے ہوئے [illegible] لیکن کسی کارخانہ دار کو اس کی اسکیم سے دلچسپی نہ تھی۔ آخر وہ مایوس ہو کر واپس برطانیہ روانہ ہو گیا۔ مسٹر [illegible] اسے الوداع کہنے کے لئے ہوائی بندرگاہ میں موجود تھا لیکن اسی وقت ایک معمولی سا واقعہ پیش آیا جو انسانوں کی زندگی پر اثر انداز ہو جاتا ہے۔ مسٹر ہیزل ہوپ [illegible] پھسل گیا اور اس کا ٹخنہ اتر گیا اسے ہسپتال لے جایا گیا نتیجہ اس کا کہ مسٹر ہیزل ہوپ [illegible] سے اتفاقاً مسٹر ہیزل ہوپ اور مسٹر [illegible] میں ایک معاہدہ ہو گیا۔

۱۹۴۲ء کے آخر کا واقعہ ہے مسٹر [illegible] نے [illegible] پیدا [illegible] ترغیب دی کہ وہ اسے چند مراعات دے اس نے مختلف شہروں سے شرکت کے حصے حاصل کئے اور ایک کارخانہ قائم کر کے مصنوعی چاول تیار کرنا شروع کیا۔ اس کارخانہ کی نگرانی مسٹر [illegible] اور مسٹر ہیزل ہوپ دونوں کر رہے تھے۔

چاول کی اس نئی ساخت کو سمجھنے کے لئے ایک شخص کے لئے چاول کے متعلق کچھ جاننا ضروری ہے چاول یا دھان کے اردگرد چار تہیں ہوتی ہیں۔ ان چار تہوں میں وٹامن نمبر ۲ معدنیات ہوتی ہیں چونکہ عوام سفید چاول کو پسند کرتے ہیں۔ اس لئے کارخانے ان چاروں تہوں کو علیحدہ کرتے ہیں۔ باقی ایسا چاول رہ جاتا ہے جس میں مکمل طور پر نشاستہ [illegible] ہوتا ہے۔ آخر میں اس پر شیرہ اور پاؤڈر گلوکوس کی تہ چڑھائی جاتی ہے تاکہ اس میں چمک پیدا ہو جائے

مسٹر ہیزل ہوپ کا طریقہ ہے کہ چاول کو پیسنے سے پہلے اسے صاف کیا جاتا ہے اور اسے ہوا خارج کرنے والے [illegible] میں رکھ دیا جاتا ہے تاکہ چاول سے ساری ہوا کو خارج کر دیا جائے اس کے بعد زبردست دباؤ کے ساتھ گرم پانی ڈالا جاتا ہے۔

ہوا کے خارج ہونے سے چاول میں جو خلا پیدا ہو جاتا ہے اس میں گرم پانی داخل ہو جاتا ہے چونکہ وٹامن نمبر ۲ پانی میں حل ہو جاتا ہے اس لئے وٹامن اناج میں داخل ہو جاتا ہے۔ وٹامن کو اناج میں قائم رکھنے کے لئے بھاپ استعمال کی جاتی ہے اور سوراخوں کو بند کر دیا جاتا ہے۔ تو مشین چھلکے کو اتار دیتی ہے اور باقی چاول رہ جاتا ہے جس میں غذائیت ہی غذا ہوتی ہے یہ غذائیت ضائع نہیں ہوتی۔

یہ مصنوعی چاول ہر قسم کے موسم میں کئی سال تک ٹھیک حالت میں رہ سکتا ہے۔

ڈاکٹر [illegible] نے اخبار [illegible] جرنل میں کہا ہے کہ نئی قسم کے چاول وٹامن پالش کئے ہوئے چاول کی نسبت تین گنا ہوتا ہے۔ [illegible] اس نئی قسم کے چاول کو دوران میں ایک اہم سائنٹفک ترقی کا نام دیا ہے۔ مسٹر ہیزل ہوپ نے یہ طریقہ گندم اور جو پر بھی استعمال کیا ہے۔

چاول کے چھلکے دو ہزار سال سے استعمال کئے جاتے ہیں لیکن اس کے سوا نئے چاول میں کوئی بہتری نہیں ہوئی نئی قسم کے مشینی چاول سے مشرقی یورپ اور امریکہ کے لوگوں کی صحت کے زیادہ اچھے ہونے کا امکان ہے۔

ہماری خوراک ـ ایک نظام العمل

جس طرح ایک زنگ آلود مشین خشک پرزوں کے ساتھ اپنا کام صحیح طور پر نہیں کر سکتی۔ اسی طرح وہ قوم بھی زندگی کی جد و جہد اور حیات کی کشمکش میں کامیاب نہیں ہو سکتی جس کے افراد کمزور نحیف اور دائم المرض و کوتاہ عمر ہوں۔ جو قوم علم و عقل اور دولت کے ساتھ ساتھ دولت صحت سے بھی ہمکنار رہی ہے۔ وہی ہمیشہ دوسروں پر غالب و حکمران ہوئی ہے بلکہ تاریخ بتاتی ہے کہ بعض دفعہ عالم و عاقل اور دانا و فرزانہ قوم پر بھی جاہل مگر طاقتور قوم غالب آگئی ہے۔

آج ہندوستان جس دور انقلاب سے گزر رہا ہے۔ اس کو دیکھتے ہوئے اس کی شدید ضرورت ہے کہ صحت و تندرستی کی حفظ و بقا کے اصول اور امراض سے امتناع و دفعیہ و تدابیر کی اشاعت عوام میں زیادہ سے زیادہ کی جائے۔

طب کے ماہرین مدت سے کہتے چلے آئے ہیں کہ خراب، ناقص غذا اور اس کے جذب و ہضم کی خرابیوں کی وجہ سے بہت سے امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔ اب دور جدید کے ماہرین غذا نے مسلسل تجربوں کے بعد اس کی تصدیق کر دی ہے کہ غذا کو صحیح اور درست طریقے پر استعمال کرنے سے نہ صرف بہت سے امراض سے نجات مل جاتی ہے بلکہ عمر درازی بھی حاصل ہو سکتی ہے۔ چنانچہ مشہور ماہر غذا سر ڈاکٹر رابرٹ میکاریسن نے متعدد تجربوں کے بعد یہ ظاہر کیا ہے کہ "غیر مناسب غذا کے خراب اثرات سے ناقص نشو و نما، جسمانی کمزوری، عضلات کا ضعف، جسمانی قوت کی کمی، قوت برداشت کی کمی، شدید جسمانی و دماغی کام کی ناقابلیت، عمر کی قلت اور قبل از وقت بڑھاپا وغیرہ عوارض رونما ہوتے ہیں۔ سل دق، ہیضہ، پیچش، ملیریا اور جذام وغیرہ امراض کے مقابلہ کی قوت بھی ناکافی اور ناقص غذا کے سبب کمزور ہو جاتی ہے اس قوت کی کمزوری کی وجہ سے ہندوستانی متعدی اور دیگر امراض میں مبتلا ہو جاتے ہیں" اس بیان کی مزید توضیح ڈاکٹر ایچ ہملٹن صاحب نے کی ہے آپ نے صاف طور پر کہہ دیا ہے کہ ہندوستان میں بیماریوں کی کثرت کا باعث عوام کی ناقص غذا ہے۔ پس اگر ہم اپنے اور اپنے برادران وطن کی صحت و طاقت بڑھانا اور اموات کی تعداد کو کم کرنا چاہتے ہیں تو ہمارا فرض ہے کہ ہم اپنی روزمرہ کی غذاؤں کو عمدہ اور بہتر بنانے کی کوشش کریں اور مشاہدہ بھی اس کی تائید کرتا ہے کہ گزشتہ نصف صدی میں بے شمار دوائیں امراض کو دور کرنے کے واسطے تیار ہو چکی ہیں اور روزانہ ہو رہی ہیں مگر ان دواؤں سے امراض کی پیدائش میں کوئی کمی نہیں ہوئی بلکہ روز افزوں ترقی و کثرت ہوتی جا رہی ہے۔ اس کی وجہ یہی ہے کہ امراض سے محفوظ رہنے کے واسطے زندگی کے طریقوں اور غذا کی اصلاح کی طرف توجہ نہیں کی جاتی کیونکہ ڈاکٹر میکاریسن کے قول کے مطابق صحیح قسم کی غذا صحت کو بہتر بنانے کے لئے ایک نہایت عمدہ اور اہم ذریعہ ہے اور خراب قسم کی غذا امراض کے پیدا ہونے کی معاون ہے۔

غذا کی خرابی اور نقص سے جس طرح جسم کی نشو و نما پرورش نہیں ہوتی ہے اسی طرح امراض کے مقابلہ کی قوت بھی کمزور و ضعیف ہو جاتی ہے اور طبیعت معمولی مرض کے حملہ کو بھی برداشت نہیں کر سکتی بلکہ ذرا سی بے احتیاطی سے مرض کا شکار ہو جاتا ہے اور قوت مدافعت کی کمزوری کے سبب سے مرض غالب ہو کر موت کا باعث بن جاتا ہے قدرت نے ہماری غذاؤں میں اس قسم کے اجزا مہیا کر دیئے ہیں جو تعمیر جسم کو مضبوط و مستحکم بنانے اور مرض سے مقابلہ کرنے کی قوت کی حفاظت و بقا کرنے کے لئے لازمی ہیں لیکن غذاؤں کا مروجہ طریقہ استعمال غلط ہے۔ اسی لئے یہ غذا فائدہ مند اور صحت پرور ہونے کی بجائے جسم کے لئے بیکار اور فضول چیز ہو جاتی ہے ورنہ یہ حقیقت ہے کہ ہماری روزانہ کی غذاؤں میں بہت سی ایسی اشیاء شامل ہیں جو نہ صرف مفید صحت ہیں بلکہ آب حیات اور کیمیائے زندگی ہیں اور جدید سائنس نے متواتر تجربات کے بعد ان کے نفع مند افعال کی تصدیق کی ہے۔ مگر ہم اپنی لاعلمی و ناواقفیت کی وجہ سے پورے طور پر ان سے فائدہ حاصل نہیں کرتے، پس ہر طالب صحت کو لازم ہے کہ غذا کے پورے فوائد کے حصول کے واسطے اس کی اقسام و اجزاء کو تیار کرنے اور کھانے کے طریقوں سے آگاہی و واقفیت حاصل کرے۔

اعضا کی پرورش، جسمانی قوت کی افزائش اور روح کی تر و تازگی صرف غذا پر موقوف ہے یعنی انسان کو ہوا پانی کے بعد غذا کا ملنا اشد ضروری ہے رات دن کے ہر لمحہ میں کام کرنے سے بدن کے جو اجزا تحلیل ہوتے رہتے ہیں۔ ان کا بدل غذا ہی حاصل ہو سکتا ہے۔ چنانچہ غذا ایسی اشیاء کو کہتے ہیں کہ جب وہ ہضم ہو جائیں تو ہمارے جسم کے جو اجزا محنت و مشقت کرنے سے خرچ ہوتے ہیں اور اسی طرح کی وجہ سے جسم کے جو اجزا محنت و مشقت کرنے سے خرچ ہوتے ہیں اور اس حیات کی وجہ سے جسم کی ساختوں میں جو کمی ہوتی رہتی ہے۔ اس کمی کو پورا کریں نیز یہ اشیاء اس قابل ہوں کہ جسم میں حرارت غریزی پیدا کر کے عضلات و اعصاب میں قوت و توانائی بخشیں۔ تاکہ حرکات جسمانی اور محنت بخوبی ہو سکے۔ بالفاظ دیگر غذا سے دو فائدے حاصل ہونے چاہئیں۔

۱۔ جسمانی ساختوں کے مصرف کی کمی کو پورا کرنا

۲۔ حرارت اصلی پیدا کر کے قوت و توانائی بخشنا

اب جدید انکشافات اور متواتر تجربات سے یہ امر پایہ ثبوت کو پہنچ گیا ہے کہ غذا میں زندگی بخش اور حیات پرور جوہر ہوتا ہے اور اس کی عدم موجودگی سے تمام غذا جسم کے واسطے بیکار ہو جاتی ہے اور اس کی کمی سے مختلف بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں جسم کی نشو و نما بند ہو جاتی ہے، ہاضمہ خراب اور اعضائے رئیسہ کمزور ہو جاتے ہیں۔ قوت بصارت و سماعت میں خلل پڑ جاتا ہے۔ قوت مدافعت کمزور پڑ جاتی ہے۔ اس لئے مہلک اور متعدی امراض حملہ آور ہو سکتے ہیں ہڈیاں ٹیڑھی ہو جاتی ہیں یہ حیات پرور اجزا (وٹامن یا حیاتین) کے لطیف نام سے موسوم کئے جاتے ہیں اور ان کو امتیاز و خصوصیت کے لئے الف، ب، ج، د، ذ وغیرہ مختلف اشارات سے تحریر و تقریر میں ادا کرتے ہیں۔

وٹامن (حیاتین) کی مختلف اقسام کے فوائد حسب ذیل ہیں۔

حیاتین الف (وٹامن اے) جسم کی نشو و نما اور ہڈیوں کی پرورش کرتی ہے۔ کانوں اور جسم کے سوراخوں میں پیپ کی پیدائش کو روکتی ہے۔

[illegible]

... کوئی بات ایک ... مرد ...
... عورت کو متاثر کرتا ہے، اگر ...
... انسان کی ... [illegible]
... اگر چہ کہ ... [illegible]
... [illegible] ...
ہم سب جانتے ہیں کہ بعض اوقات ہم ...
... ہوتا ہے کہ ہم اپنے نفس سے نفرت کرنے ...
... میں کہ اس ... [illegible]
... محض قصور ... [illegible]
... عموماً اس وقت طاری ہوتی ہے جب کہ ہم
اپنی خواہشات سے مجبور ہو کر ایسے کام کر جائیں
... ہماری روح گوارا نہ کر سکے اور ... [illegible]
... بہرحال مرد کے لئے جنسی تجربہ کا ... [illegible]
... عورت کو ایک چیز ... [illegible]
... [illegible] ...
... اپنا سب کچھ
... اگر اس نے اپنا
... [illegible] محروم
کر دیا تو ... کہ اس نے اپنی زندگی کی ایک ... [illegible]
... رہا۔

... خوبصورت جسم پر ... [illegible] ... ان کے جسم دوسرے ... [illegible] ... اس کے ساتھ ... [illegible] ... خالص ... ہمیشہ فساد کا باعث ہوتا ہے۔ جب مرد اور عورت ہمیشہ کے لئے ایک دوسرے سے ہو جاتے ہیں ... اخلاقی اور روحانی مفہوم میں ... [illegible] ... ایک ... معاشرہ ... اعظم ... مقصد پورا ... زندگی کے ... [illegible] ... اور خلوص عمل کی ضرورت ہے ... مذہب یا معاشرتی قانون کا خوف اس کی تکمیل میں ... نہیں ہو سکتا۔

ہر ... تصدیق کرے گا کہ ... ایک حقیقت ... غیر معمولی طور پر ... اگر چہ ... لذت ... کر سکتی لیکن ... اگر ... تجربہ فطری طور پر ازدواج کی صورت اختیار کر لے اور مرد و عورت اس کی ذمہ داریوں کو اپنے کندھوں پر اٹھا کر ”کار زمیں“ کی تکمیل میں لگ جائیں تو وہ ... آسودگی نصیب ہو سکتی ہے۔ ہمارا فطری رجحان بھی یہی ہے کہ ہم زندگی کے نہایت رنگیں اور سب ... تجربے سے فائدہ اٹھائیں اور خوشگوار نتائج پیدا کریں۔

بعض اوقات دیکھا جاتا ہے کہ ایک مرد اور ایک عورت ایک دوسرے کو دل سے چاہتے ہیں اور ان میں ... اور پاک محبت کا رشتہ قائم ہے لیکن بعض ... کی وجہ سے وہ ایک دوسرے سے شادی نہیں کر سکتے یا تو وہ دونوں پہلے ہی متاہل ہوتے ہیں یا سماج انکے درمیان رسم و رواج کی ایک وسیع خلیج حائل کر دیتا ہے اب اگر ان حالات میں وہ جنسی زندگی اپنا کر ... اور ہمیشہ کے لئے ایک دوسرے کے ہو جائیں تو پس منظر والی تیسری پارٹی کے احساسات بڑی طرح مجروح ہو جاتے ہیں۔ گو یہ امکان ہے کہ تیسری پارٹی اچھا شوہر نہ ہو یا بیوی اچھی قسم کی بیوی نہ ہو۔ ایسے موقع پر بشریت کا تقاضا یہ ہے کہ ان سارے عہد و پیمان کو توڑ دیا جائے جن کی رو سے وہ ایک دوسرے کے شریک زندگی قرار دیے گئے تھے۔ ہمیں یقین ہے کہ مذہبی معاہدات اور شہری قوانین میں بشریت کا خاص طور پر لحاظ کیا گیا ہے اور ان کی واحد غرض یہ ہے کہ وہ نوع انسانی کی بہترین خدمت انجام دیں اور معاشرہ کی عفت اور وحدت کو برقرار رکھیں اس لئے سماج کا فرض ہے کہ وہ مذہب اور قانون پر سے رسم و رواج کی گرفت کو ذرا ڈھیلا کرے۔

ہمیں اعتراف ہے کہ یہ کام آسان نہیں اور روایات جو ہماری رگ و پے میں سرایت کئے ہوئے ہیں ہمیں یہ کہنے کی اجازت دیتی ہیں کہ کسی مذہب یا کسی قانون کی اس سے بڑھ کر توہین نہیں ہو سکتی کہ اس کو بیک سے زیادہ اٹھانے کا موقع ہم سے چھین لیا گیا ہے۔ اس کا لازمی نتیجہ یہ نکلا کہ محبت کے ایک شریف مقصد کی تکمیل میں بعض اوقات سخت رکاوٹ پڑ جاتی ہے۔ ہم جانتے ہیں کہ ہم پر بعض گوشوں سے اعتراض کیا جائے گا لیکن ہم یقین دلاتے ہیں کہ اس مضمون میں کسی فرد کے عیب و ہنر پر تبصرہ نہیں کیا جا رہا ہے۔ ہم نے صرف معاشرہ کی دکھتی ہوئی رگ پر انگلی رکھ دی ہے۔ کاش! ہمارا معاشرہ مذہب اور قانون کی مراعات کے متعلق اپنے موجودہ نقطہ نظر میں تبدیلی کرنے پر آمادہ ہو جائے ہر مذہب کے اصول عموماً عقلی اور معقول ہوتے ہیں اسی طرح ہر قانون معاشرہ کے مفاد کی حفاظت کرتا ہے یہ قصور نہ تو مذہب کا ہے نہ قانون کا یہ محض سماج کی ریاکاری اور بزدلی ہے کہ جو وہ انکا ان حالات کو ان رعایتوں سے فائدہ اٹھانے نہیں دیتا جو مذہبی احکام اور قوانین میں ملحوظ رکھی گئی ہیں خصوصاً ہمارے مشرقی سماج میں ایسے سانحوں کی کثرت مثالیں ملتی ہیں کیا یہی سبب سماج کی مکمل تباہی کے لئے کافی نہیں ہے ؟ کیا ایسے با ہمت اور عالی حوصلہ انسان اٹھیں گے

جواہرنما: ... سماج اور مذہب کی ... تعلقات کے اس معیار کو بلند تر سمجھنے کی کوشش کریں گے جو ہمارا نصب العین ہے ؟ (ادارہ ترجمہ ...)

دانت اور ان کی حفاظت

(جناب ڈاکٹر عبدالحمید صاحب چغتائی)

یوں تو جسم انسانی کا ہر عضو بجائے خود نہایت ضروری اور مفید ہے۔ مگر جو خصوصیت اور اہمیت دانتوں کو حاصل ہے وہ شاید ہی کسی دوسرے عضو کو حاصل ہو۔

شاعر انہیں موتی سے تشبیہ دیتے ہیں۔ قانون بھی ان کی فضیلت اور برتری کو تسلیم کرتا ہے چنانچہ دانت شکنی کو ضرب شدید میں شمار کیا جاتا ہے اور اس فعل کے مرتکب کو سخت سزا دی جاتی ہے۔

دانت دراصل حسن کا زیور ہیں۔ اور صاف و شفاف دانت اس کا زیور کا جلا ہیں ان کے طفیل آدمی کا چہرہ خوشنما اور خوبصورت معلوم ہوتا ہے۔ دانت ہی آواز کو پرزور اور موثر اور خوشنما بنانے میں بہت معقول مدد کرتے ہیں۔ دانتوں والے آدمی کے کلام سے حلاوت اور جوش ٹپکتا ہے۔ مگر پوپلے منہ والے آدمی کی تقریر افسردگی اور بے لطفی کا نمونہ ہوتی ہے۔ مصنوعی دانتوں سے آدمی کا چال چلن اور شخصیت کی عمدگی ظاہر ہوتی ہے اور سب سے افضل امر یہ ہے کہ ہمارے دانت صحت اور تندرستی کا چشمہ ہیں۔ جسم کی توانائی و تندرستی کا دار و مدار انہیں جواہر آبدار کی پائداری پر ہے جن کے منہ میں صاف اور ستھرے دانت موجود ہیں وہی لذیذ کھانوں سے لطف سے بہرہ اندوز ہوتا ہے دانت ہی غذا کو چبا کر اور پیس کر معدے میں بھیجتے ہیں اور بدہضمی جیسی ام الامراض مرض سے محفوظ رکھتے ہیں۔

یہ حقیقت بھی عیاں ہے کہ مولود کو چھ سات ماہ کی عمر میں دانت نکلنے شروع ہو جاتے ہیں۔ اس وقت شیر مادر اس کی خوراک کے لئے ناکافی سمجھا جاتا ہے۔ اور بچہ کو دوسری اغذیہ کھانے کی رغبت پیدا ہوتی ہے۔

جب دودھ کے دانت ٹوٹتے ہیں۔ تو ان کے بعد پکے دانت نمودار ہونے لگتے ہیں۔ جو تمام العمر کام آتے ہیں۔ ان کے ٹوٹ جانے پر پھر دانت پیدا نہیں ہوتے۔

ہر قسم کی خوراک دانتوں سے کھائی جاتی ہے اور دانتوں کی چکی میں پس کر ملائم صورت میں معدہ کے اندر پہنچتی ہے۔ جہاں عمل انہضام کے بعد وہ تحلیل ہو کر جزو بدن ہو جاتی ہے۔

فطری طور پر دانت ایسے مضبوط اور سخت ہوتے ہیں کہ اگر ان کو صاف اور مجلا رکھا جائے اور انہیں بگڑنے سے بچایا جائے تو یہ اس وقت تک قائم رہتے ہیں جب تک انسان اتنا ضعیف و نحیف ہو جائے کہ وہ بچے کی طرح رقیق غذاؤں ہی کو ہضم کر سکے۔ اور دوسری غذا اس کے لئے [illegible] ہے۔ مگر افسوس ہے کہ ہم اپنی غفلت اور بے پروائی سے ان کی کما حقہ نگہداشت نہیں کرتے اور قبل از وقت اس نعمت عظمیٰ سے محروم ہو جاتے ہیں۔ اور اتنا نہیں سمجھتے کہ اس نعمت غیر مترقبہ کو کھو دینا زندگی سے ہاتھ دھو بیٹھنا ہے۔ محققین اور ماہرین کا خیال ہے کہ دانتوں سے تہی دست ہونا خودکشی کے مترادف ہے۔

خودکشی کی بنا لیتے ہیں ہر انتہا و ستم
آپ ہی اپنے مٹاتے رہتے ہیں بنیاد ہم

اگر ہم دانتوں کی صفائی اور حفاظت کما حقہ نہ کریں گے تو وہ کمزور ہو جائیں گے۔ اور دانتوں کی قسم قسم کی بیماریاں لاحق ہو جائیں گی۔ انہیں کیڑا لگ جائے گا۔ یا درد دندان شروع ہو جائیگا منہ سے ناگوار بدبو آنے لگے گی اور لوگ پاس نہیں پھٹکنے دیں گے علاوہ ازیں مسوڑھے گل جائیں گے اور ان میں پیپ پڑ جائے گی جو آہستہ آہستہ لعاب دہن کے ساتھ اندر جا کر گلے پھیپھڑوں اور معدے کے کئی امراض کا باعث ہو گی۔

دانتوں کی جڑوں اور درمیانی فضاؤں کو اگر صاف نہ کیا جائے تو دانتوں پر میل کی تہ پڑ جاتی ہے اس تہ میں کئی جراثیم پیدا ہونے لگ جاتے ہیں جن سے تپ دق، تپ محرقہ، پائیوریا وغیرہ جیسی مہلک امراض کا حملہ ہو جاتا ہے۔ کبھی دانتوں کی میل کی وجہ سے دانتوں میں درد شروع ہو جاتا ہے۔ اور بیمار اپنے دانت نکلوانے کے لئے تیار ہو جاتا ہے مگر یہ بھی زندگی کی بدمزگی کا آغاز ثابت ہوتا ہے۔ آدمی ان [illegible] جن سے جو [illegible] خوش ذائقہ غذاؤں سے بھی میسر ہوتا ہے اس کے علاوہ چونکہ غذا اچھی طرح چبائی نہیں جا سکتی اس لئے [illegible] کا دورہ ہونے لگتا ہے خوراک کے سخت اور بڑے بڑے ٹکڑے معدے میں چلے جاتے ہیں اور خوراک کی نالیوں اور معدے کی غشاء مخاطی کو نقصان پہنچاتے ہیں۔ غرض معدے اور پاخانہ کی بیماریاں مریض کو [illegible] رہتی ہیں جس سے زندگی بے لطف ہو جاتی ہے۔

اندریں حالات یہ ضروری ہے کہ ہم اپنے دانتوں کی پوری پوری حفاظت کریں۔ دانتوں کی صفائی کی طرف [illegible] ضروری ہے تاکہ [illegible] تمام عمر [illegible] رہے۔ بہت گرم اور بہت سرد اشیاء کا استعمال دانتوں کو [illegible] کر دیتا ہے۔ [illegible] کا استعمال جو سہولت سے [illegible] جاتی ہیں دانتوں کی مضبوطی اور پائداری کو نقصان پہنچاتا ہے [illegible] قدرت خود ایسے اعضا کو اچھی حالت میں رکھتی ہے جن سے مناسب کام لیا جائے اس لئے ضروری ہے بہت سرد اور بہت گرم اغذیہ سے پرہیز کیا جائے [illegible] جن کے کھانے سے دانتوں اور مسوڑھوں کو اچھی طرح کام کرنے کا موقع ملے۔

مٹھاس بھی دانتوں کے لئے حد درجہ مضر ہے خصوصاً جبکہ میٹھی اشیاء کے استعمال کے بعد منہ کو بخوبی صاف نہ کیا جائے مٹھاس کی وجہ سے دانتوں میں ایک تیزابی مادہ پیدا ہونے لگتا ہے۔ جسے لیکٹک ایسڈ کہتے ہیں۔ یہ تیزابی مادہ دانتوں کی جلد کو تحلیل کر دیتا ہے۔

دانتوں کو درست حالت میں رکھنے کے لئے بہترین تدبیر خوراک کو چبا چبا کر کھانا ہے اس تدبیر سے جہاں عمل انہضام بخوبی سرانجام پاتا ہے وہاں دانتوں اور مسوڑھوں کو مناسب کام کرنے کا موقع میسر آ جاتا ہے۔

کھانا کھانے کے بعد اچھی طرح کلی کر کے دانتوں کو صاف کر لینا چاہیے کیونکہ جب خوراک کے ذرات دانتوں میں اٹکے رہ جاتے ہیں تو یہ منہ کی حرارت سے سڑنے لگتے ہیں۔ (بقیہ صفحہ [illegible])

[illegible] ہے ۔ [illegible] بہت [illegible] لیکن نباتی تیلوں میں نہیں ہوتی ۔ ماہی روغن ، دودھ ، مکھن ، پنیر ، انڈے کی زردی ، سبز ترکاریاں ، بعض قسم کے غلوں ، چربی دار گوشت ، مچھلی کا تیل اور آنکھ میں پائی جاتی ہے ۔

حیاتین ب (وٹامن بی) یہ زندگی اور تندرستی کے لئے نہایت ضروری ہے غذا میں اس کی کمی یا غیر موجودگی سے ہر عمر کے انسانوں اور حیوانوں کے پٹھوں میں ایک قسم کی سوزش اور ورم پیدا ہو جاتا ہے ۔ اس کے علاوہ ایک نامی مرض پیدا ہو جاتا ہے جس کو بیری بیری کہتے ہیں بچوں کی غذا میں ان کے نہ ہونے سے آنتوں کی پرورش میں نوری نقص پیدا ہو جاتا ہے ۔ بدہضمی بھوک نہ لگنا وغیرہ شکایات بھی اس کی کمی سے پیدا ہو جاتی ہیں یہ زیادہ تر نباتات سے ماخوذ ہے اور خصوصیت سے بیجوں اور غلوں میں پائی جاتی ہیں ۔ یہ تازہ اور خشک انڈوں سبز ترکاریوں ، آلو ، گوشت اور دودھ میں بھی ملتی ہے گیہوں کی اور چاولوں کے چھلکے میں ہوتی ہے ۔

حیاتین ج (وٹامن سی) اگر غذا میں یہ جزو کم ہو یا بالکل نہ ہو تو دانتوں اور مسوڑھوں کے امراض لاحق ہو جاتے ہیں ۔ بالخصوص اس کی کمی سے گوشت خورہ ہو جاتا ہے ۔ یہ تازہ سبزیوں اور ترکاریوں مثلاً کاہو ، گوبھی ، کرم کلا ، مولی ، شلجم ، ٹماٹر ، کسی قدر آلو ، گاجر ، اربی ، چقندر ، بعض پھلوں مثلاً لیموں نارنگی وغیرہ کے رسوں میں پائی جاتی ہے ۔ بعض قسم کے گوشتوں اور غلوں میں بھی ہوتی ہے ۔

حیاتین د (وٹامن ڈی) اس کے فوائد بھی حیاتین الف کے مانند ہیں غذا میں اس کے نہ ہونے سے بھی جسم اور اس کی ہڈیوں کی پرورش میں خلل پڑ جاتا ہے یہ دودھ ، مکھن ، مچھلی (کاڈ لیور آئل) میں بکثرت ہوتی ہے ۔

حیاتین ذ (وٹامن ای) غذا میں اس کا عدم موجودگی سے بانجھ پن اور توالید کی عدم [illegible] ہو تو نسل یا مردوں [illegible] ہو سکتی [illegible] گیہوں کے چھلکے [illegible] روغن زیتون [illegible] درخت [illegible] میں پائی جاتی ہے [illegible] میں ہوتی ہے ۔

یہ زندگی بخش جوہر سبزی ، چھوٹا چنا ، اس کے علاوہ گاجر ، پیاز ، شگفتہ ، کیلا ، آم اور جو وغیرہ میں بھی ہوتے ہیں بعض اشیاء میں ایک اور بعض میں دو اور کسی میں تینوں حیاتین کی مقدار ہوتی ہے ۔ الغرض یہ ذہن نشین کر لینا چاہیئے کہ غذا میں حیاتین کا ہونا اشد ضروری ہے اور ہمیشہ وہ غذائیں استعمال کرائی جائیں جن میں مختلف قسم کی حیاتین موجود ہوں ۔

گیہوں دنیا میں تمام غلوں سے زیادہ یہ استعمال کیا جاتا ہے اس میں بدن کی پرورش کرنے والے اجزا بکثرت ہوتے ہیں اس کے چھلکے میں نشاستہ اور حیاتین پائے جاتے ہیں ۔ آج کل دیگر غلوں کی طرح گیہوں کا آٹا بھی عام طور پر مشین کے ذریعہ تیار کیا جاتا ہے اور باریک آٹے کی روٹی کھانا فیشن میں داخل ہو گیا ہے مگر حقیقت یہ ہے کہ مشین کی تیز حرکت گرمی پیدا کر کے گیہوں کے مفید صحت اجزا کو جلا دیتی ہے اس لئے اس آٹے کی روٹی سے نہ غذائیت حاصل ہوتی ہے اور نہ گیہوں کے اصلی مطلوبہ فوائد سے ہمارا جسم فائدہ حاصل کرتا ہے بلکہ اس آٹے کی روٹی دیر ہضم اور قابض ہوتی ہے یہی وجہ ہے کہ آج کل صد فی صد ہی اشخاص کو قبض کی شکایت رہتی ہے علاوہ ازیں اسی آٹے سے آنتوں کے بہت سے امراض پیدا ہو جاتے ہیں اس آٹے میں خون پیدا کرنے کی صلاحیت بھی نہیں رہتی ہے اس کے برخلاف ہاتھ کی چکی سے پسے ہوئے آٹے کی روٹی زود ہضم ہوتی ہے عمدہ خون پیدا کرتی ہے اس سے قبض بھی نہیں ہوتا ہمیشہ مشین کے آٹے کی بجائے ہاتھ کی چکی سے پسے ہوئے آٹے کی روٹی استعمال کرنی چاہیئے اور جن کو مشین کا آٹا ملتا ہے وہ بغیر چھانے ہوئے آٹے کی روٹی کھائیں اس طریقہ سے یہ زود ہضم اور قبض کشا ہو گی اور بہت سی بیماریوں سے امن رہیگا ۔

دودھ یہ ایک مکمل غذا ہے ۔ اس میں غذا کے تقریباً تمام ضروری اور صحت بخش اجزا موجود ہوتے ہیں ۔ دودھ میں دو قسم کے حیاتین ب ج پائے جاتے ہیں ، روغنی نشاستہ دار اور نمکین اجزا بھی ہوتے ہیں علاوہ ازیں دودھ میں چونے کی مقدار تمام غذاؤں سے زیادہ ہوتی ہے اور چونہ صحت و تندرستی کے واسطے بہت ضروری ہے جسم انسانی چونہ کی کمی سے پورے طور پر نشوونما نہیں ہوتا ، پٹھوں ، رگوں اور ہڈیوں کی پرورش نہیں ہوتی ، الغرض چونے کے نہ ہونے سے جسم رفتہ رفتہ کمزور ہو کر ناکارہ ہو جاتا ہے بکری ، گائے ، اور بھینس کا دودھ عمدہ ہوتا ہے ۔ عمدہ تازہ دودھ مفید اور خوش ذائقہ ہوتا ہے اور جوش دینے سے نہیں پھٹتا ہے ۔ دودھ کو مسلسل بہت دیر تک جوش نہ دینا چاہیئے اس طریقے سے اس کے غذائی اجزا تباہ ہو جاتے ہیں فطری طریقہ تو یہی ہے کہ تازہ دودھ پیا جائے تو زیادہ بہتر و مفید ہے یا پھر ہلکا اور خفیف جوش دینا چاہیئے ۔ عام طور پر لوگ دودھ سوتے وقت پیتے ہیں ۔ اس وقت پینے سے دودھ اچھی طرح ہضم نہیں ہوتا ہے اس لئے صبح یا شام کے ۵ ، ۶ بجے دودھ پینا چاہیئے اگر دودھ سے قبض ہو تو شکر سرخ یا شہد ملا لینا چاہیئے اور جس جانور سے دودھ لیا جائے اس کی پرورش اور خوراک کا انتظام اچھا ہونا چاہیئے کیونکہ چارے کا اثر دودھ میں ضرور آتا ہے ۔ جو جانور کھلی ہری چراگاہوں میں چرتے ہیں اور تازہ ہوا اور روشنی میں رہتے ہیں ۔ ان کا دودھ بہت بہتر ہوتا ہے ۔ دودھ بہترین نعمت خداوندی ہے اور ہمارے بزرگوں کی طویل عمری اور تندرستی کا راز دودھ کے استعمال میں ہی پوشیدہ تھا ۔

بکری کا دودھ گائے اور بھینس کے دودھ کی نسبت بکری کا دودھ زیادہ مفید ہے کیونکہ (۱) بکری کا دودھ گائے کے دودھ کی نسبت زیادہ زود ہضم ہوتا ہے اس میں مکھن بھی زیادہ ہوتا ہے (۲) یہ سل کے جراثیم سے پاک ہوتا ہے ۔ علاوہ ازیں بکری کی پرورش اور نگہداشت گائے اور بھینس کے مقابلہ میں زیادہ سہل اور کم خرچ ہے ۔ اطبائے قدیم نے بھی بکری کے دودھ کو دافع سل اور بعض اعتبارات سے بہتر تسلیم کیا ہے ان دنوں جب کہ ہندوستان میں مرض سل روز بروز ترقی پذیر ہے اور بازاروں میں خالص دودھ بھی نہیں ملتا ہے اور افلاس بھی بڑھتا جا رہا ہے تو مناسب ہے کہ ہم اپنی غذا کی کمی کو بکری کے سستے دودھ سے پورا کریں ۔

کیا آپ جانتے ہیں؟

(کہ)

(۱)

توفا عجائب خانہ ممالک متحدہ امریکہ کے ماہر انسانیات ڈاکٹر ایکلس کا بیان ہے کہ ہمارے سر میں دماغ پچاس یا ساٹھ برس کی عمر تک بڑھتا رہتا ہے۔ صرف استثنائی حالات میں کامل ذہانت تقریباً بیس سال کے بعد بڑھتی ہے۔

(۲)

پرسٹن یونیورسٹی اسکول آف میڈیسن کے ڈاکٹر ڈوروتھی ڈکسون نے ناشتہ کرنے سے پہلے کثیر مقدار میں پانی پینے کا مشورہ دیا ہے تاکہ آنتیں حرکت میں آکر فضلہ آسانی رفع کرسکیں۔ ان کی یہ رائے ہے یہ طریقہ صرف قبض کی ابتدائی حالت میں استعمال کرنا چاہیے یعنی ایسے موقع پر جب کہ اس کے ساتھ کوئی بیماری موجود نہ ہو۔ وہ کہتے ہیں "لوگوں کا معمول ہے کہ وہ اکثر اسہالی اکثریت کے نمایاں طور پر متاثر ہوئے بغیر چھ سے دس گلاس تک پانی پی جایا کرتے ہیں۔ یہ صورت اس لئے اختیار کی جاتی ہے کہ پانی قولون تک پہنچنے سے پہلے آنت غائب ہوجاتا ہے اگر سوکر اٹھتے وقت چار گلاس پانی پی لیا جائے تو اتنی مقدار قولون تک پہنچنے کے لئے کافی ہے۔ پانی کی یہ مقدار آدھ گھنٹے سے ایک گھنٹے کے اندر بدفعات استعمال کرنی چاہیئے۔

اگر اتنا پانی پینے پر سیری حاصل ہو تو اس سے پریشان ہونے کی ضرورت نہیں۔ یہ بات جلد رفع ہوجائے گی بعض لوگوں کو تجربے سے ایک یا دو تین گلاس پانی نہار کافی معلوم ہوگا۔ چونکہ پانی معدہ کو جلد ہی چھوڑ دیتا ہے اور درجہ حرارت بہت معتدل دسادہ ہو جاتے ہیں۔ اس لئے پانی سرد استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اس قسم پانی پینا آنتوں کے فضلے کو زیادہ رقیق بنا دیتا ہے اور معائی حرکت کو مدد پہنچاتا ہے

(۳)

آج کل امریکی افواج ایک نیا بم استعمال کررہی ہے جو کیڑے مکوڑے مارنے والے مواد سے بھرا جاتا ہے یہ مواد امریکہ کے محکمہ زراعت نے تیار کیا ہے۔ بم میں ایک مائع شئے بھری ہوتی ہے جو کرہ کے درجہ تپش کے اعتبار سے فی انچ مربع نوے پونڈ کے دباؤ کے تحت تیار کی جاتی ہے۔ یہ حشرات کش دوا ایک والو کے ذریعہ استعمال کی جاتی ہے۔ اسے صرف تین سکنڈ استعمال کرنا ایک معمولی تندو قامت کے تمام حشرات الارض کو مستقل طور پر فنا کردینے کے لئے کافی ہے۔

(۴)

برطانوی کارخانے جنگ کے بعد بہت جلد ایسے چھوٹے ریڈیو سٹ جو ایک سگار رکھنے کے ڈبے کے برابر ہوں گے ہزاروں کی تعداد میں بنانے شروع کردیں گے۔

یہ اتنے چھوٹے ہوں گے کہ ایک کاروباری بیگ یا عورتوں کے ہینڈ بیگ میں سما سکیں گے۔ ان کے ذریعہ سارے نشری پیغامات تمام لہروں کے پیمانوں پر بلند آواز میں اچھی طرح سنے جاسکیں گے۔ قیاساً یہ سیٹ ۱۲ پونڈ سے ۸ پونڈ کی قیمت پر فروخت ہوں گے۔ ان میں جو بیٹریاں استعمال ہوں گی وہ بڑی مدت تک کام دیں گی۔ زمانہ جنگ کی ریڈیائی تحقیق کے ذریعہ جو ترقیات ہوسکی ہیں ان میں سے ایک یہ ترقی بھی ہے۔

ان چھوٹے ریڈیو سٹوں کی تیاری کا منشاء یہ ہے کہ لوگ وقتاً فوقتاً جہاں چاہیں نشری پیغامات سن سکیں مثلاً دفتروں میں، سفر میں۔ یا ایسے کمروں میں جہاں عام بڑے رسیور موجود نہ ہوں۔ وہ جنگ سے پہلے کے سب سے چھوٹے بیٹری والے رسیور کے نصف سے بھی چھوٹے ہوں گے۔

(۵)

اکابر علماء اور شعراء پر کاہلی کا الزام بہت قدیم ہے کیونکہ یہ لوگ اجتماعی زندگی کے شور اور ہنگاموں سے گھبرا کر گوشۂ عزلت تلاش کرتے ہیں کہ یہاں اطمینان کے ساتھ بیٹھ کر غور سے سرگوشی کرسکیں۔ اسکاٹ لینڈ کے مشہور شاعر اور ناول نگار۔ والٹر اسکاٹ کی نشست گاہ ایک پتھر تھی، یہ پتھر اسکاٹ لینڈ میں بہت مشہور ہے وہ یہاں تنہائی میں بیٹھا کرتا تھا۔

روسو جب کچھ لکھنا چاہتا تھا تو تھوڑی دیر ایک کشتی پر چت لیٹ جاتا تھا اس دوران میں وہ اپنے سامنے کے نیلگوں افق کو دیکھا کرتا تھا۔

نیوٹن چند گھنٹے اپنے قطعہ باغ میں تنہا بیٹھا تھا۔ ان طویل نشستوں میں کی ایک نشست میں اس نے کشش ثقل کا راز معلوم کیا۔

جغرر لوگوں سے نجات حاصل کرنے کے لئے بلوط کے سایہ میں بیٹھا کرتا تھا کیونکہ بلوط کی شاخوں کی خفیف سرسراہٹ اس کے افکار کو بلند خیالات اور سپیدوں کی دنیا میں پہنچا دیتی تھی جہاں کی پر راحت زندگی اس کو فانی زندگی سے کہیں زیادہ دل آویز ہے۔ اس کے ہمسایہ اس کی اس زندگی کا مضحکہ اڑاتے تھے اور اس کو کاہل سمجھتے تھے اور وہ ساکھو کے درخت کے نیچے پڑا ہوا ہاتھوں سے زمین کریدا کرتا تھا۔

(۶)

ولایات متحدہ امریکہ کا دماغی شعبہ کے ماہر حیاتیات کی رائے ہے کہ چھوٹے چھوٹے کیڑے پتھر کا کوئلہ بنانے میں بہت معاون ہوتے ہیں۔ اس کے ثبوت میں وہ اپنے مشاہدات بیان کرتے ہیں کہ انہوں نے بعض ایسے خوردی جراثیم کا مشاہدہ کیا ہے جو لکڑی پر زندگی بسر کرتے ہیں اور مدتوں زندہ رہتے ہیں۔ اس لئے بہت ممکن ہے کہ اسی قسم کے جراثیم پتھر کے کوئلہ کی پیدائش کا سبب ہوتے ہوں اس اعتقاد کی مزید تائید اس سے ہوتی ہے کہ انہوں نے ان نباتات کی تحلیل کے وقت جو پتھر کے کوئلہ کا قالب پیدا کرتی ہیں۔ ان میں بہت ہی چھوٹے جراثیم کا مشاہدہ کیا ہے اس سے انہوں نے یہ نتیجہ نکالا کہ اسی قسم کے جراثیم نباتات کی ہیئت میں تبدیلی پیدا کرکے اس کے کوئلہ بنانے میں معاون ہوتے ہیں۔

ذائقہ کا احساس

لیموں اور املی دیکھ کر منہ میں پانی دوڑ جاتا ہے بریانی کی خوشبو اور میٹھے کی خوشنما وضع بھی بھوک کو تیز کر دیتی ہیں اس کے برخلاف بدذائقہ سالن اور پھیکے کھانے بھوک کے باوجود کھائے نہیں جاتے۔ آپ بھرا دسترخوان چھوڑ کر اٹھ کھڑے ہوتے ہیں — اگر لذت اور ذائقہ نہ ہو تو بریانی اور خشکہ ایک ہو جائے آپ میٹھے کے نوالوں پر چٹخارے نہیں کر پاتے سیلی دوا تو آپ آنکھ بند کر کے پی جاتے ہیں!! دعوتوں کی زندگی اور دسترخوانوں کی رونق ختم ہو جائے — اگر قوت ذائقہ نہ ہو تو بازاروں کی آدھی دکانیں بھی بند ہو جائیں۔ کڑواہٹ اور بدمزگی کا احساس رحمت بھی ہے لعنت بھی — لیکن یہ احساس ہے کیا؟!

ذائقہ کا احساس زبان پر ابھری ہوئی چھوٹی چھوٹی حسی ساختوں کے ذریعہ دماغ تک پہنچتا ہے۔ یہ حسی ساختیں برہنہ آنکھ کے لئے غیر مرئی ہوتی ہیں یعنی کسی عدسی امداد کے ہم ان کو دیکھ نہیں سکتے۔ ہر احساس کے لئے ضروری ہے کہ وہ دماغ تک پہنچے دماغ حساسی مرکز ہے جونہی یہ متاثر ہو اس کے اثرات سارے جسم پر پھیل جاتے ہیں۔ اگر آپ ذرا غور کریں تو پتہ چلے گا کہ زبان کی سطح ناہموار ہوتی ہے اس میں قالین کی طرح چھوٹے چھوٹے ابھار دکھائی پڑتے ہیں۔ اگر ان چھوٹے چھوٹے ابھاروں کو کسی خوردبین کی مدد سے دیکھا جائے تو معلوم ہو گا کہ ان ساختوں کی بنیادوں میں کچھ اور ساختیں بھی موجود ہوتی ہیں اور ان کی ساختوں کے درمیان سے چھوٹے چھوٹے ریشے نکل کر ایک گچھے کی شکل میں پھیل جاتے ہیں۔ یہ ابھار نما ساختیں زبان کے ساتھ ساتھ گال اندرونی حصوں اور حلق و تالو پر بھی پائی جاتی ہیں۔ ان ساختوں کو متاثر کرنے کے لئے عوامل کا لعاب دہن میں حل پذیر ہونا بے حد ضروری ہے۔ زبان کی ان مخصوص ساختوں کے علاوہ حسی اعصاب کا ایک وسیع تر نظام بھی پھیلا رہتا ہے جو ذائقے کے احساس کو دماغ تک منتقل کرتا ہے کسی حس کا صرف دماغ تک پہنچ جانا کافی نہیں ہے اس کے اثرات کے عام ہونے کے لئے یہ ضروری ہے کہ حسی اعصاب کے ذریعہ جسم میں [illegible] لوٹے۔ حرکی اعصاب ایسی ساختوں کو کہتے ہیں جو دماغ سے متعلق احکام [illegible] ریشوں کو حتمی طور پر پہنچاتی ہیں۔ اگر کھانا یا دوا نگل نہ سکا اور احساس ذائقہ کی خبر دماغ تک پہنچ کر یا پہنچ کر واپس ہونے کے دوران میں راستے ہی میں روک لیا جائے تو ہم کھانے کا ذائقہ محسوس کر سکیں گے غدودی اور عضلاتی ردعمل کا نام ذائقہ ہے مختلف ذائقے دراصل عضلات اور غدود پر مختلف اثرات کے مظہر ہیں۔ اگر ایک سے زیادہ ذائقے غذا میں مخلوط ہو جائیں تو اس سے پیدا ہونے والے اثرات بھی اسی قدر پیچیدہ ہو جاتے ہیں

دماغ سے بارہ اعصاب نکلتے ہیں۔ ان میں سے تین اعصاب کی حسی شاخیں ان ابھار نما ساختوں سے جا ملتی ہیں جو زبان پر پائی جاتی ہیں۔ یہ تینوں اعصاب دماغ کے سفلی حصہ "نخاع مستطیل" سے شروع ہوتے ہیں دماغ کے اسی خاص مقام سے دماغی اعصاب کی بہت سی حرکی شاخیں بھی نکلتی ہیں ان میں سے اکثر منہ میں زبان کو متحرک رکھنے کی ذمہ دار ہیں بدمزہ یا مزیدار اشیاء کھاتے ہمارے چہرہ پر جو اثرات ظاہر ہوتے ہیں ان کو ظہور میں لانے کی ذمہ داری بھی دراصل انہی حرکی اعصاب پر ہوتی ہے۔ ان حرکی اعصاب کے علاوہ ایسے اعصاب بھی پائے جاتے ہیں جو لعابی غدود سے ملحق ہوتے ہیں حسب ضرورت لعاب کا اخراج انہی کے ذریعہ متواتر ہوتا رہتا ہے۔ یہ بھی ممکن ہے کہ آنسو پیدا کرنے والے غدود بھی کسی نہ کسی طرح احساس ذائقہ کے اس سارے نظام سے تعلق رکھتے ہوں کیونکہ اکثر اشیا کے استعمال پر ہماری آنکھوں میں آنسوؤں کا نکل جانا بھی عام ہے — یقین نہ ہو تو ایک ہری مرچ چبا کر دیکھئے!

بعض وقت یوں بھی ہوتا ہے کہ شئے کے استعمال اور ذائقہ محسوس کرنے کے درمیان تھوڑا سا وقفہ محسوس ہو — اس وقفہ کو "مدت مخفی" کہتے ہیں۔

جس طرح ایک انسان کی شکل کسی دوسرے انسان سے نہیں ملتی بالکل اسی طرح کسی ایک شئے کا مزہ کسی دوسری شئے سے نہیں ملتا۔ لیکن وسیع طور پر احساس ذائقہ کو چار عنوانات کے تحت تقسیم کیا جا سکتا ہے میٹھا نمکین، کڑواہٹ اور ترشی۔ باقی تمام ذائقے انہی چار ذائقوں کا امتزاج اور آمیزہ ہوتے ہیں۔

مٹھاس اور ترشی سب سے زیادہ زبان کے جانبی حصوں اور نوک پر محسوس ہوتی ہے البتہ نمکینی کا احساس یکساں طور پر محسوس ہوتا ہے لیکن کڑواہٹ زبان کے آخری حصہ پر سب سے زیادہ تکلیف دہ ہوتی ہے۔ زبان کا درمیانی حصہ بجز چھوٹی عمر کے بچوں کے عام طور پر احساس ذائقہ کے لئے مردہ ہوتا ہے۔

احساس ذائقہ کو متحرک کرنے کے لئے خاص اشیاء کی خاص خاص مقداروں کی ضرورت ہوتی ہے اس حقیقت کا تجربہ آپ کو ہر لمحہ ہوتا رہتا ہے کبھی آپ کہتے ہیں "یہ شربت پھیکا ہے" "چائے میں شکر کم ہے" "بڑی اچھی کھٹاس ہے" اور کبھی آپ چلانے لگتے — اف وہ! اس قدر مرچیں!! ان تمام کیفیات کی وجہ یہ ہے کہ دماغ تک احساس ذائقہ کو پہنچانے کے ذرائع اس وقت تک متحرک نہیں ہوتے جب تک ان کی ایک خاص مزاحمت پر قابو نہ پا لیا جائے جس طرح کسی خاص وزن کو دھکیلنے کے لئے خاص قوت درکار ہوتی ہے بالکل اسی طرح کسی خاص صلاحیت کو متحرک کرنے کے لئے اس کی نوعی رکاوٹ پر غالب آجانا بھی ضروری ہے۔ ذائقہ زیادہ تر عادت پر منحصر ہوتا ہے — اور عادات دراصل نام ہے اس خاص کیفیت کا جو انفرادی اشخاص میں احساس ذائقہ کو متحرک کرنے کے لئے ضروری ہو جاتی ہے۔

دانت اور ان کی حفاظت

اور دانت کی جڑ کو بدرنگ اور کمزور کر دیتے ہیں اگر دانتوں کی ریخوں سے خوراک کے ذرات نکلیں تو انہیں چاندی کی تیلی سے خلال کیا جائے اور کوشش کی جائے کہ کوئی ذرہ دانتوں میں اٹکا نہ رہ جائے اس کے علاوہ کھانا کھانے کے بعد کچھ پھل کھانا بھی مفید ہے

دانتوں کی مضبوطی کے لئے روزانہ صبح و شام مسواک اور برش کرنا بھی ضروری ہے۔

دانتوں کی صفائی کے لئے جو برش استعمال کیا جائے اس کے بال نہ بہت سخت ہونے چاہئیں اور نہ بہت نرم۔ نیز بالوں کے تنے بھی ذرا چھدرے ہوں تاکہ وہ دانتوں کی ریخوں میں بخوبی پہنچ سکیں استعمال کرنے کے بعد برش کو خوب صاف کر کے گرد و غبار وغیرہ سے محفوظ رکھا جائے ورنہ برش خود جراثیم کا مرکز بن کر نہایت مضر ثابت ہو گا۔

اگر ان تدابیر پر عمل کیا جائے تو ہم بہت سے امراض کی دارو گیر سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔

(دستیار الاطباء، لاہور)

صحت عامہ

ایڈیٹر
حکیم
لئیق احمد فائق نعمانی

عظیم تر حیدرآباد کی تشکیل ۔ عامل بلدیہ کی تمنّا ؟

"ہمارے شہری اپنے عظیم تر شہر کو دیکھ سکیں"

مولوی حمید الدین محمود صاحب بی۔ سی ایس

آپ نے میرا خیر مقدم جس خلوص سے فرمایا اس کے لئے میں شکرگزار ہوں میرے انتخاب پر آپ نے جس خیال پر زور دیا ہے میں اس سے متعلق یہ عرض کرنا چاہتا ہوں کہ میں ملک و مالک کی خدمت کرنا میرا فریضہ ہے جو انشاء اللہ المستعان ہمیشہ رہے گا ۔

عظیم تر حیدرآباد کا جو خاکہ حکومت کے پیش نظر ہے وہ نہ صرف حیدرآباد کے مفاد عامہ کا حامل ہے بلکہ اس کے روبہ عمل آنے پر حیدرآباد ان شہروں کے برابر ہو جائے گا جو آج ہندوستان میں پہلے درجہ میں شمار کئے جاتے ہیں مجھے ایک خادم ملک کی حیثیت سے اس خاکہ کو روبہ عمل لانے اور عظیم تر حیدرآباد کی تشکیل میں ہمہ تن مصروفیت پیدا کرنے کی دلی تمنا ہے خداوند عالم وہ دن جلد لائے کہ یہ خاکہ مکمل ہو اور ہمارے شہری اپنے عظیم تر شہر کو دیکھ سکیں آپ نے جن توقعات کا اظہار فرمایا ہے انشاء اللہ میری ممکنہ کوشش ان کو پورا کرنے اور اپنے فرایض منصبی خلوص سے ادا کرنے کی رہے گی میری دلی خواہش ہے کہ بلدیہ میں اہل بلدہ کا اثر و رسوخ رہے اور بلدیہ ہر اس ضرورت کو محسوس کرے جو اہل بلدہ کی ہے اس کے لئے میری امکانی کوشش ہوگی کہ نہ صرف مالکان مکان کے حقوق میرے پیش نظر رہیں گے بلکہ میں کرایہ داروں کے حقوق کو بھی ہمیشہ اپنے سامنے رکھوں گا آپ نے نواب مہدی نواز جنگ بہادر کا جو تذکرہ فرمایا ہے اس سے لفظاً لفظاً متفق ہوں مجلس صحت عامہ اور جریدہ صحت عامہ سے میں شروع سے واقف ہوں اور اب مجھے اس سے بہت زیادہ نزدیکی حاصل ہوگئی ہے میں آپ حضرات کے خلوص اور کام دونوں کا معترف ہوں ۔

دعا ہے کہ ہم اطیعو اللہ و اطیعو الرسول و اولی الامر منکم پر ہمیشہ گامزن رہوں ۔

(تفصیل صـ ۲ پر)

جلد ۲ | ۲۴ شہریور ۱۳۵۴ ف م ۲۰ شعبان المعظم ۱۳۶۴ھ م ۳۰ جولائی ۱۹۴۵ء | شمارہ ۲۰

ہمارے پرچے [illegible] صدق کا دورِ جدید

[illegible] صدق [illegible] کے جاری کرنے کے سلسلے میں جو اپیل اپنے ناظرین سے کی تھی [illegible] ہوئے تھے اور جن کا اعلان ہم اپنی گزشتہ اشاعت میں کر چکے ہیں [illegible] اس کے بعد [illegible] کیفیت [illegible] نے آمادگی کا اظہار کیا اور اس تحریک کا دلی گرمجوشی کے ساتھ خیر مقدم کیا جس پر ہم [illegible] صدق [illegible] دا کرتے ہیں انہیں ان حق پرست نے جو کہ خاص طور پر اپنے نام کے اعلان کی [illegible] بنا [illegible] ہیں جو گزشتہ تین سال سے برابر پانچ [illegible] صدق کی سرپرستی [illegible] ہوتے ہیں۔ درحقیقت ہمارے پاس کوئی ایسے الفاظ نہیں [illegible] ہم [illegible] اور قدر [illegible] سکیں اللہ پاک انہیں ان کی اولاد [illegible] اجر عطا فرمائے اور آپ اس کی توفیق دے کہ [illegible] سے دیکھنا چاہتے ہیں۔

اس [illegible] ہمارے [illegible] کیا چارہ تھا کہ ہم حضرت مولانا دعا [illegible] [illegible] انہیں تا دیر صحت و عافیت کے سا[تھ] [illegible] کی خدمت میں ساری روئیداد پیش کریں اور ان سے [illegible] کی درخواست کریں چنانچہ [illegible] حضرت مولانا [illegible] کی واپسی [illegible] کا موقع مل گیا اور [illegible] اپنی تجویز کے سلسلے میں [illegible] جناب مولانا نے ساری کل بات سنکر ارشاد فرمایا کہ [illegible] کام کر رہا ہوں اس سے زیادہ کے لئے میرا وقت نہیں [illegible] کہ صدق کے صفحات میں اضافہ کر دیا جائے [illegible] قدر دانان صدق [illegible] آپ کی تحریروں [illegible] اخبار کی ضخامت کے کہ جو دوسروں کے مضامین سے بھرا [illegible] اسی طرح [illegible] قائم رہی اور بالآخر بڑی رد و قدح کے بعد [illegible] مئی ۱۹۴۳ء سے بجائے ہفتہ وار صدق کو ہفتہ میں دو بار کر دیا جائے اور جناب مولانا جریدۂ صدق کی تیاری میں جس قدر وقت اب صرف [illegible] اسی وقت کھپی رہے۔

میں خوش ہوں کہ قدر دانان صدق کے [illegible] نہیں ہونا پڑا اور آج اس اعلان میں کہ انشاء اللہ مئی ۱۹۴۳ء سے جب سے کہ صدق کا سال نو شروع ہوتا ہے) ان کا صدق ہفتہ میں دو مرتبہ ان کی خدمت میں پہنچتا رہے گا دلی مسرت محسوس کر رہا ہوں [illegible] کام ہے کہ وہ اسے قائم رکھ کر بڑھنے اور ترقی [illegible] پہنچائیں۔

اس وقت تو میری اپیل کا مخاطب صرف ان لوگوں کی طرف تھا کہ جو صدق کو ہفتہ میں دو مرتبہ دیکھنا چاہتے تھے اور [illegible] میرا روئے سخن صدق کے کل ناظرین کی طرف ہے کہ وہ جس طرح [illegible] حلقہ سے کم از کم ایک خریدار اس اثناء میں ضرور مہیا کرنے کی کوشش کریں تاکہ صدق تا جس حُسن و خوبی [illegible] سالانہ چندہ کے سلسلہ میں بھی جناب مولانا سے میں نے گفتگو کی تھی کہ جس کے لئے انہوں نے [illegible] فرمایا کہ میری خواہش تو یہ ہے کہ موجودہ جنگ میں بھی کمی کر دی جائے لیکن ظاہر ہے کہ کاغذ اور اخراجات طباعت موجودہ گرانی کے زمانہ میں ایسا کیونکر ممکن ہے لہذا [illegible] مئی ۱۹۴۳ء سے اس کا سالانہ چندہ آٹھ روپیہ کر دیا جائے گا اور اب سے جتنے وی پی اس کے [illegible] پرانے خریداروں کے نام روانہ ہوں گے وہ اسی شرح کے لحاظ سے ہوں گے۔

میں اپنا پورا کام کر چکا ہوں اب قدر دانان صدق کا یہ کام ہے کہ صدق کی ترقیوں کی راہ میں اس پہلے قدم کا گرمجوشی کے ساتھ خیر مقدم کریں اور اسے اس بلندی پر پہنچا دیں کہ جہاں کھڑے ہو کر وہ ہندوستان کے دس کروڑ مسلمانوں کے روبرو اعلائے کلمۃ الحق کر سکے اور اس صداقت کی آواز کو بہرے کے کانوں تک پہنچا سکے کہ جس کی اب صرف ہلکی سی گونج ان میں باقی رہ گئی ہے۔

وما علینا الا البلاغ

خاکسار محمد عبدالرؤف عباسی

(مہتمم "صدق" لکھنؤ دریاباد ضلع بارہ بنکی)

شہری شعور — ادارۂ صحت عامہ کا عصرانہ مسرت

"ادارۂ صحت عامہ کی جانب سے ۳ امرداد کو عابد شاپ مولوی حمید الدین محمود صاحب پیچ سی لیے کے اعزاز میں ایک عصرانہ ترتیب دیا گیا تھا جس میں حضرت سجادہ صاحب روضۂ بندہ نواز، مولانا شاہ ولی اللہ حسینی صاحب ہشت باب پر رندے ... بہ مہدی نواز جنگ بہادر معتمد صنعت و تجارت، نواب محبوب یار جنگ بہادر ناظم اتنا بات، مولوی فخر الدین مسعود صاحب پیچ سی ایس نائب معتمد مالگزاری، نواب معز الجنگ، ... صاحب ناظم اطلاعات، مسٹر رام لال نائب معتمد کوتوالی ... راہ و گارہ معتمد باب حکومت، مولوی فضل الرحمن صاحب ناظم مالکی، مولوی عبد القیوم خان صاحب ناظم امور مذہبی، مولوی رکن الدین احمد صاحب نائب صدر ناظم ... تنقیح مولانا سید شاہ عبد الکریم حسینی صاحب بغدادی، مولوی خواجہ رضا علی صاحب ... بیاد محمود رشید ... حکیم ... ناظم ... ویدیک ... کرنل خواجہ محمد رشید معتمد تحصیل معیشت، مولوی ابو الحسن سید علی صاحب ایڈوکیٹ، مولوی سید محمد حسن صاحب ایڈوکیٹ ... احسن صاحب ... مولوی محمد عبد الرحمن صاحب ایڈیٹر وقت، مولوی یامین زبیری صاحب ایڈوکیٹ ... محمود علی صاحب ... دستور وکلا ... مدنی معتمد کل ہند ریاستی مسلم لیگ، نواب سید محمد عسکری ... صاحب ... بلدیہ، نواب ... صاحب، ڈاکٹر ... صاحب ... نواب میر

تراب علی خان صاحب مددگار بلدیہ انسپکٹر بلدیہ، مولوی محمد اسحاق صاحب قیصر، مولوی احمد عارف مرزا ... بیگ صاحب رونق ایڈیٹر نسیابت علی خان صاحب، مولوی سید مولوی عبد القدیر صاحب معتمد اسٹیٹ صاحب ہاشمی معتمد تعلیم صنعت و ضیافت رہے۔

اس عصرانہ کا نظام نامہ سب سے پہلے مولوی محمد عبد الرحمن صاحب کا تعارف کراتے ہوئے شہری شعور پر نے خیر مقدم نامہ پیش کیا (صفحہ مہمان مولوی حمید الدین محمود صاحب گلپوشی کی رسم ادا کرتے ہوئے محترم بہادر نے قانون بلدیہ پر معلومات آفریں محمد شفیق احمد صاحب نعمانی و کسیل شکریہ ادا کیا اور منتخب شہریوں کو اس متوجہ کرتے ہوئے مطالبہ کیا کہ وہ نواب قانون بلدیہ کو مجلس وضع قوانین کی

مولوی مرزا غلام عابد صاحب صاحب انجنیر بلدیہ، مولوی ابو الحسن صاحب ایڈیٹر صبح دکن، مولوی ... صاحب ... نفست نواز محمد صاحب پروفیسر سٹی کالج نواب سالار جنگ بہادر، مولوی ... حرمت سرکار عالی وغیرہ شریک

طبع کیا جا کر مہمانوں میں تقسیم کیا گیا تھا مدیر وقت نے معزز مہمان اور میزبان ایک دلچسپ تقریر کی۔ ایڈیٹر صحت عامہ (ص ۲ پر ملاحظہ ہو) جس کا معزز نے جواب دیا (صفحہ اول پر درج ہے) صدر صحت عامہ نواب مہدی نواز جنگ خیالات کا اظہار فرمایا آخر میں مولوی ... ڈاکٹر ... نے ادارہ کی جانب سے تمنا ظاہر کی کہ اجتماع کی جانب سے حکومت کو مہدی نواز جنگ بہادر کے مرتبہ منظور ہونے کے بعد فوراً نافذ کرے۔

مدیر وقت کی تقریر

(مہتمم صحت عامہ) سے خواہش کی گئی ہے کہ میں تعارف کراؤں، اٹھتے ہوئے میں سوچنے لگا مجھ تعارف کراؤں یا آج کے مہمان خاص اور اب بھی یہ حل طلب ہے کہ میزبان کا میں ایسے پوزیشن میں ہوں کہ میزبان مولوی حمید الدین محمود صاحب کا یا کیں آپ سب سے تعارف کراؤں لیکن کوئی کا مہمان خاص سے اور مہمان خاص کا تعارف مکمل نہ ہوگا اگر اس کے پس منظر

میں شہر اور شہری موجود نہ ہوں جہاں تک شہریوں کا تعلق ہے وہ اپنی تہذیب، اپنے شہری شعور، معیار زندگی ہر حیثیت سے میں دعویٰ کے ساتھ کہہ سکتا ہوں کہ ہندوستان کے ہر شہر سے بڑھے ہوئے ہیں لیکن شہر کو شہریوں سے کوئی مناسبت نہیں ہے شہر ہم شہریوں کے قابل نہیں ہے میں اس شہر کا ذکر کر رہا ہوں جو سمنٹ کی سڑکوں اور بلند

نواب مہدی نواز جنگ بہادر کی تقریر

پھولوں کا یہ خوبصورت ہار ایک جیا ہے جس کی قیمت آپ کی خدمات سے زیادہ کی جا رہی ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ ملک میں بلدی خدمت سے بڑھ کر کوئی خدمت با وقعت نہیں ہو سکتی اتفاقی آواز جو خلوص کے ساتھ نکلے اس کا احترام ضروری ہے۔

دوران تقریر میں آپ نے مسودہ قانون بلدیہ کا ذکر کرتے ہوئے کہا کہ اس مسودہ کی تدوین کے لئے مجھے ایک سال کی مہلت دی گئی تھی میں نے اس کی تکمیل کر کے سرکار میں پیش کر دیا ہے اور کوشش کی ہے کہ بلدیہ کے جملہ فرائض کے متعلق ایک ایسا مکمل ضابطہ ترتیب دیا جائے جو ہندوستان کے دیگر اہم بلدیات کے ہم پلہ ہو ممکن ہے اس میں کچھ خامیاں بھی ہوں۔ میں بلدیہ کے بارے میں ارکان سے انتخاب کرنے کا میں حامی رہا ہے۔

اس مسودہ میں فروگذاشت مجھ سے یہ ہوئی کہ میں نے صحافت کے لئے کوئی نمائندگی نہیں رکھی تو توقع ہے کہ اب اس کی تلافی ہو جائے گی۔

قابل مقرر نے یہ بھی فرمایا کہ مجھ سے بلدیہ میں واپس جانے کے لئے پوچھا گیا تھا اس پر میں نے جواب دیا کہ اگر ایک کروڑ کا مزید قرضہ دیا جائے تو پھر بلدیہ میں جانے سے مجھے بڑی مسرت ہوگی۔

آخر میں حکیم شفیق احمد صاحب نعمانی ایڈیٹر صحت عامہ کی شہری خدمات کی نہایت حوصلہ افزا انداز میں ستایش کرتے ہوئے آپ نے ان کی نسبت فرمایا کہ جو کام صاحب ثروت بھی نہیں کر سکتے تھے اور جس کے لئے ان سے زیادہ عمر اور تجربہ رکھنے والے حضرات ہمت ہار چکے تھے حکیم شفیق احمد صاحب نعمانی نے انجام دئیے اور اپنے جریدۂ صحت عامہ کے ذریعہ سے یہ خوب کام کر رہے ہیں۔

"خیر مقدم"

جناب مولوی حمید الدین محمود صاحب ایچ سی ایس عامل بلدیہ

یہ امر باعث مسرت ہے کہ آپ کا بلدی خدمت گزار کی حیثیت سے خیر مقدم کیا جائے عامل بلدیہ ہی دراصل پہلا بلدی خدمت گزار ہے جو اعزاز واقتدار کے باوجود خادم خلق اللہ ہونے ہی میں اپنی بڑائی محسوس کرے۔ حیدرآباد کو عظیم تر حیدرآباد بنانے کے جو خاکے حکومت کے پیش نظر ہیں ان کے پیش نظر ضرورت تھی کہ بلدیہ کا نظم ونسق ایسی شخصیت کے سپرد کیا جائے جو عاملانہ خدمات کے وسیع تجربہ کے ساتھ ساتھ کارکردگی، فراست، دوربینی، کردار اور ایسی ہی صفات کی حامل ہو۔ یہ بندگان اقدس کی جوہر شناسی ہے کہ آپ کو دار السلطنت کی بلدی خدمت گزاری کے لئے بعواطف شاہانہ منتخب فرمایا گیا۔ میں ادارہ صحت عامہ کی جانب سے اس نوازش شاہانہ پر آپ کو مبارکباد دیتا ہوں۔

حیدرآباد میں بلدی خدمات کا جو شعور اور جذبہ حال حال میں پیدا ہوا وہ اس زمانہ کا رہین منت ہے جب کہ شہری اقتدار شہری نمائندوں کی مجلس پر منتقل ہوا۔ اس دور میں نواب مہدی نواز جنگ بہادر کی نظامت نے بلدیہ کے محاذ پر اپنے پرخلوص عمل اور بے باک جذبہ خدمت کا ایک نمونہ قائم کر کے بلدی خدمات کے وسائل فراہم کر دئے تھے ہم میں سے اکثر محسوس کرتے ہیں کہ بلدیہ کی محاذ پر اب وہ گرمئ عمل نہیں۔ کیوں نہیں؟ یہ ایک داستان مختصر ہے اور یہ آپ جیسے باخبر اصحاب سے پوشیدہ نہیں لیکن اس قدر کہہ دینا مناسب ہوگا کہ اشخاص کی تبدیلی سے کام کی رفتار پر جو اثر پڑتا ہے اس کا اندازہ بلدیہ کی موجودہ حالت سے لگایا جا سکتا ہے اس لئے اس کو دہرائے بغیر یہ تمنا کر سکتا ہوں کہ موجودہ بے عملی اور تعطل سے وہ گرمئ گفتگو ہی غنیمت تھی جس کو ہم مجلس بلدیہ کے ایوان میں اس وقت سنا کرتے تھے۔ وہ محض نشستند و گفتند کی گرم بازاری نہ تھی اس کے پیچھے مسلسل عمل اور بے پایاں خدمت کا ایک دفتر تھا جس کو بلدیہ کی روئیدادوں میں نہیں بلکہ حیدرآباد کے گلی کوچوں، شاہراہوں اور میدانوں میں پڑھا جا سکتا ہے اب جب کہ دنیا امن و سکون سے ہمکنار ہونے کو ہے اور معمولی حالات عود کر رہے ہیں ہمیں توقع ہے کہ بلدیہ آپ کے دور عاملی ہی میں دور نظامت کی طرف پھر لوٹ جائے گا۔ اور جدید قانون کے ذریعہ ایک جدید منتخب مقتدر مجلس بلدیہ جنم دے گی لیکن اگر اس جدید بلدیہ میں کرایہ داروں کے مفاد اور رائے کی موثر نمائندگی نہ ہو تو وہ شہریوں کی مجلس نہ ہوگی بلکہ سرمایہ داروں کی مجلس ہوگی جن کا دوسرا نام مالکان مکنہ ہے وجہ ظاہر ہے جس کو ہم شہری کہتے ہیں وہ اصل میں کرایہ دار رہتا ہے نہ کہ مالک مکان! اس طرح عظیم تر حیدرآباد کے لئے جو سرکاری خاکے بنائے جا رہے ہیں اس کو منتخب مجلس بلدیہ کا مشورہ اور تائید حاصل رہے گی ادارہ صحت عامہ ان توقعات کے ساتھ جو اوپر ظاہر کی گئی ہیں دلی خیر مقدم کرتا ہے۔

جریدہ صحت عامہ چند روزہ مجلس صحت عامہ کے ترجمان کی حیثیت سے کن مقاصد کے ساتھ، کس ماحول میں اور کس کی سرپرستی میں جاری ہوا اور ادارہ صحت عامہ نے اہل ملک میں صحت عامہ سے متعلق شہری شعور کے پیدا کرنے کے لئے "حفظ ما تقدم علاج سے بہتر ہے" "تندرستی ہزار نعمت ہے" جیسی عظیم الشان مہمات ترتیب دیں اور جو لٹریچر اور ذخیرۂ معلومات اردو زبان میں فراہم کیا ہے اس کا اظہار جریدہ کے گزشتہ شماروں سے ہو سکتا ہے اسی لئے میں ادارہ کی طرف سے جریدہ صحت عامہ کے گزشتہ شماروں کا ایک مکمل سٹ آپ کے مطالعہ کے لئے اس وقت گزرانتا ہوں اور جریدہ کا "بلدیہ نمبر" جو اس سٹ میں شامل ہے بلدی سرگرمیوں سے جریدہ صحت عامہ کے تعلق کو ظاہر کرنے کے لئے کافی ہے اور یہ خاص نمبر اس جریدہ کے سرپرست اور محترم صدر نواب مہدی نواز جنگ بہادر کے دور نظامت کی یادگار ہے۔

بہر حال یہ توقع نامناسب نہ ہوگی کہ آپ کے دور میں "صحت عامہ" اور اس کا ترجمان بلدی مسائل سے قریبی ربط پیدا کرنے کے موثر ذریعے ثابت ہوں گے گویا یہ ایک جماعتی اور ذہنی پیشکش ہے جو مقصد آور بھی ہے۔ میں آپ کو "صحت عامہ" کے تعاون کا یقین دلاتے ہوئے اس کا یقین پیدا کر سکتا ہوں کہ آپ کی کامیابی شہری عناصر کے قریبی ارتباط اور تعاون میں مضمر ہے۔

نیاز کیش

حکیم لئیق احمد نعمانی ایڈیٹر صحت عامہ

صحت انسانی کیلئے خطرات

چند اہم اسباب

(جناب ڈاکٹر عبدالصمد صاحب ایم بی بی ایس)

ممالک متحدہ کی تاریخیں آپ کی نظر سے گزری ہونگی مگر ہم پامپی Pompeii کے تمدن کا تعارف مختصراً کرانا چاہتے ہیں اس کا تمدن ۵۰۰ء قبل مسیح سے زوروں پر تھا۔ اور ۷۹ء تک باقی رہا، اس کے بعد ۱۷۰۰ سال تک اس ملک کا نام و نشان تک کسی کو معلوم نہ ہو سکا۔ یہ وہی شہر ہے جو ویسوویس ( ) پہاڑ کے آتش فشاں کے ذریعہ تباہ و برباد ہوا۔ اب تحفظ کے بعد اس کے عالیشان ایوان، محلات، حمام، رقص گاہ وغیرہ دیکھنے سے اس کی جاہ و جلال و عظمت کا پتہ چلتا ہے۔

اب اس ملک کے کھنڈرات میں بہت سے عبرت انگیز اشیاء کے علاوہ ایک کتبہ سنگ موسیٰ کا بھی ہے جس پر ایک سیاہ کتے کو دکھایا گیا ہے۔ اس کا منہ کھلا ہے اور ایسا معلوم ہو رہا ہے کہ اب کسی پر حملہ کرنے والا ہے مگر اس کے گلے میں ایک زنجیر باندھی گئی ہے جس کی وجہ سے نہ صرف یہ روکا گیا ہے بلکہ یہ رکاوٹ اس کی شکل کو اور ہیبتناک بنانے میں مدد دیتی ہے اس تصویر کے نیچے لکھا ہے "کتوں سے خبردار رہو" (ملاحظہ ہو بک آف نالج صفحہ ۶۲۲۲)

دنیا میں نباتات و حیوانات کی تقسیم مشابہت جنس کے نظریہ پر گروہوں میں کی گئی ہے اور اگر آپ ابتداء ہی کے واقعات کی روشنی میں ان کو دیکھنا چاہتے ہیں تو ماہرین فن کی یہ تقسیم کامل دلیل کے طور پر پیش کی جا سکتی ہے۔

چنانچہ کتے سے مشابہ حیوانوں کا ایک گروہ قرار دیا گیا ہے جس میں حسب ذیل درندوں کو اس کا مورث اعلیٰ بتایا گیا ہے۔ ترس، بھیڑیا، لومڑی وغیرہ ناموں کے دیکھنے سے واضح ہوگا کہ یہ درندے پالتو حیوانوں کے عادات نہیں رکھتے۔

اسی طرح بلی جس گروہ سے تعلق رکھتی ہے اس میں ببر شیر، چیتا وغیرہ داخل ہیں جو نہ صرف خونخوار ہوتے ہیں بلکہ نخوت و دلیری کی وجہ سے جنگل کے بادشاہ و شاہنشاہ کہلائے جاتے ہیں، یہ وجہ تھی کہ مصر میں زمانہ قدیم میں بلی کے سر کا مجسمہ پوجا جاتا تھا۔

موجودہ زمانہ میں یورپ کا تمدن ہی ہر جگہ قابل تقلید مانا جاتا ہے۔ جیسے ہندوستان، عرب، چین، جاپان وغیرہ ہر جگہ دیکھئے یورپ ہی یورپ کے لوگوں کی تقلید دکھائی گئی۔ رہائش، لباس، وضع قطع مختصراً ہر بات میں یہ ضرور موجود ہوگا۔

اگرچہ کہ ممالک محروسہ سرکار عالی میں لباس کی تقلید نسبتاً کم ہے مگر موسم گرما میں ضرور شیروانیوں پر ہاٹ (Hat) کی زیادتی دکھائی دی گئی۔

کتے پالنا بھی دیگر امور یورپ میں سے ایک امر کی تقلید ہے مگر فرق یہ ہے کہ وہاں کتوں سے بہت سے کام لئے جاتے ہیں مثلاً

۱۔ لومڑی کا شکار
۲۔ کتوں کی دوڑ۔
۳۔ کتوں کی شکل و صورت صحت وغیرہ کے لحاظ سے انعامی مقابلے۔
۴۔ فلمی و دیگر قسم کے ایکٹنگ وغیرہ کے کام میں ارن شا جیسے مشہور و معروف ستاروں (Stars) کا اجتماع آرسائی فلم پر خاص شان سے درخشاں ہوتا ہے۔

مندرجہ بالا وجوہات کی بنا پر ان کی زیادتی وہاں ہونا لازمی ہے مگر خیال یہ ہے کہ یہ تمام تفریحی مشاغل ہیں ان کو ضروریات زندگی میں ذرا بھی دخل نہیں، البتہ یورپ میں یہ قیاس و دل یا معیار نوابی کا کام دیتے ہیں۔ آپ نے کتوں کے نسب نامے خاندانی معیار شرافت وغیرہ Pedigou dogs کتوں کا ملاحظہ یا بیان کرتے سنا ہوگا۔

گو ہندوستان میں یا دیگر ایشیائی ممالک وغیرہ میں یہ سامان تفریح مشاغل و معیار نوابی و دل مفقود ہیں مگر تقلید کا جنون نہ صرف امراء بلکہ اوسط اور غریب طبقہ میں بھی ضرور دکھائی دیگا جس کے نتائج بھی حد زور دکھائی دیتے ہیں۔

پہلے ہم آپ کو خود یورپ میں بالکل حال میں جو واقعہ ہوا اس کو سناتے ہیں۔

بعنوان

ایک ملکہ کی شومی قسمت

آپ کو ۱۱ جون ۱۹۳۶ء یعنی ہفتہ کے اخبار (Times) نامہ میں ملے گا۔ حالیہ واقعات میں اگر آپ دیکھیں تو یہ واقعہ نظر سے گزرے گا جس کا ترجمہ ہم بعینہٖ آپ کے سامنے پیش کرتے ہیں۔

ڈنمارک کی ملکہ۔ ایک شدید بیماری سے صحت یاب ہونے کے اندرون آٹھ ماہ ملکہ الگزنڈرینا Alexandrina بدقسمتی سے ایک کتے سے بری طرح مجروح ہوئیں جب کہ وہ سینگچن کے ساحل پر ہوا خوری کرتے پھر رہی تھیں وغیرہ ....

یہ حادثہ تو اتفاقی طور پر ساحل پر ہوا مگر متعدد دفعہ علاج کے لئے ایسے ڈاکٹر امیر غریب لوگ آتے ہیں جن کا پورا خاندان کچا یا بالیا گیا ہے نہ صرف مرتبہ میں ایک دفعہ بلکہ متعدد بار مگر پھر بھی ان کے شوق و تقلید میں کمی نہیں پائی جاتی۔ اور یہ امکان کے لوگ رشتہ دار مر و ازدہام ہوتے ہیں مگر نہیں نکالے جاتے ہیں تو یہ ہی کاٹنے والے بلی یا کتے۔ یہاں کتا بلی پالنے کا شوق تو موجود ہوتا ہے مگر ان کی پرورش اور دیکھ بھال دیکھنے کے قابل ہوتی ہے۔ محض کھلانے یا پلانے سے کسی جانور یا حیوان کی صحت اچھی نہیں رہتی ہم کو ان کی پرورش کرنے کے طریقہ سے بحث نہیں جو بذات خود ایک مختلف سائنس ہے مگر ہم موسم کے تغیرات کے ساتھ ساتھ ان کی حالت میں جو تغیر دکھائی دیتا ہے اس کو مختصراً بیان کرتے ہیں۔

کبھی تو گرما میں کھجلی یا دیگر جلدی امراض سے اتنے متاثر دکھائی دیتے ہیں کہ آدم خوار شیر کی طرح ان کی جلد پر ایک بال دکھائی نہیں دیگا۔ اس زمانہ میں نہ صرف یہ بدنما اور غلیظ دکھائی دیتے ہیں بلکہ ان کی مزاج میں اس قدر بددماغی کو دخل ہو جاتا ہے کہ بہت ہی خونخوار اور ظالم ہو جاتے ہیں۔ بغیر کسی وجہ کے حملہ کر بیٹھتے ہیں اور بری طرح مجروح کر دیتے ہیں۔

اس زمانہ میں کتوں کے متعلق متعدد ایسے واقعات سنائی دینگے کہ ایک بچہ کے ہاتھ میں روٹی تھی جس کی وجہ ان کے کان یا ہاتھ کتر دیئے گئے یا ایک ضعیف و کم بصارت والا شخص محض اس لئے بری طرح مجروح ہوا کہ ان کے ہاتھ میں گوشت کی بوٹی تھی وغیرہ۔ اس زمانہ میں جب

کے پیچھے چھپا ہوا ہے ۔

یادش بخیر مجلس بلدیہ مرحوم جس کی زندہ نشانیاں یہاں موجود ہیں یاد آ گئی۔ میں بھی تھا، احسن بھی تھے۔ سید محمد ... ودیعی بھی موجود تھیں اور اس کے ناظم نواب مہدی نواز جنگ بھی موجود تھیں حیثیت عہدہ جھگڑا اور اب جب وہ جانے لگے تو ہر شخص نے محسوس کیا کہ اب بلدیہ میں زندگی باقی نہیں ہے ان کے جانے کے بعد یہ کہہ کر شہریوں سے بلدیہ انتظام لے لیا گیا کہ وہ اس کا انتظام کوشش نہیں کر سکے لیکن آج ہم سب اس بات کا نظارہ کر سکتے ہیں کہ وہ شہر جو مجلس بلدیہ سے لے لیا گیا پھر سے بدترین حالت میں آ گیا ہے ۔

اگر میں مولوی حمید الدین محمود صاحب کا تعارف کرا سکتا ہوں خصوصاً اس پس منظر میں تو صرف اسی قدر ہے کہ بلدیہ میں عامل نے ایک سنجیدہ، محقق، صاحب کردار شخصیت طلب رکھی ہے آپ ان کو خاموش پائیں گے عام اثر بھی یہی ہے کہ بڑے خشک آدمی ہیں لیکن جب موقع آتا ہے تو خوش گفتار ہوتے ہیں نئے عامل کے لئے بلدیہ بالکل ایک نیا مقام ہے اب تک وہ اقتدار کے سایہ میں تھے لیکن سمجھتے تھے کہ حقیقی اقتدار حاصل ہے اب ان کو معلوم ہوگا کہ دراصل تھے وہ صرف اقتدار کا سایہ تھا اب وہ جہاں آ گئے ہیں حقیقی اقتدار موجود ہے جو شہریوں کی خدمت اور شہر کی محبت سے حاصل ہو سکتا ہے اور ایسے اقتدار کا جو خدمت سے حاصل ہو ان کا کوئی حریف نہیں بن سکتا۔ مجلس مشاورت کوئی حقیقی نمائندہ جماعت نہیں سب کچھ ان ہی کو کرنا ہے ۔

حکیم لئیق احمد صاحب نے جنہیں شہری خدمت اور خصوصاً شہر کی صحت عامہ سے فطری لگاؤ اور تعلق ہے کسی تعارف کے محتاج نہیں ہیں انہوں نے ایک اچھا موقع پیدا کر دیا کہ وہ لوگ جن کا مجلس بلدیہ سے تعلق رہا ہے جدید عامل بلدیہ سے اور منتخب شہریوں سے جو یہاں موجود ہیں واقف ہو جائیں یہ عصرانہ دراصل اسی رابطہ کی تلاش کا ایک اہتمام ہے مولوی لئیق احمد صاحب نعمانی نے صحت عامہ کے ذریعہ جہاں تک بلدیہ کے شعبہ صحت کا تعلق ہے بڑی خدمات انجام دی تھی نعمانی نیز ادران جیسے ہیں بخصوصیت کے ساتھ لئیق نعمانی کا ذکر کروں گا ہمارے ایسے خدمتگذاروں میں ہیں جو خدمت کرنا جانتے ہیں اور خدمت کرنے کے بعد بھی اپنے لئے کوئی مقام تلاش کرنے کی بجائے رضاکار رہنا ہی پسند کرتے ہیں قائد ملت مرحوم کے یہ رضاکار تھے اور ان سے بہت زیادہ قریب تھے قائد مرحوم کے بعد مجھ سے ہمیشہ قریب رہے اور رہیں ۔

کیا آپ جانتے ہیں؟ (کہ)

حیوانات کو دیکھئے چلتے پھرتے بھی ہیں، کھاتے پیتے بھی ہیں، مختلف بولیاں بولتے بھی ہیں اور یہی ان کی زندگی کی نشانیاں ہیں۔ ننھی ننھی چیونٹیوں سے لیکر ہاتھی تک سب ہی میں عمل کیا ہے لیکن پودوں کی زندگی ان سے قدرے جدا ہے، زندگی کے ظاہری احوال جیسے کوئی خصوصیت بھی ان میں پائی نہیں جاتی۔ نہ تو یہ حرکت کر سکتے ہیں اور نہ کبھی ان کو کسی نے غذا استعمال کرتے دیکھا ہے ـــــ جب دیکھئے ساکت و صامت کھڑے ہوتے ہیں جیسے کوئی سنیاسی جسم دوام کئے کھڑا ہے!

پودوں کی غذا جدا ہے، اور اس غذا کو حاصل کرنے کے طریقے بھی جدا ہیں، جڑیں تو پانی کے حل شدہ نمک جذب کرتی ہیں اور پتوں کے ذریعہ کاربن ڈائی آکسائیڈ حاصل کی جاتی ہے۔ پتے عموماً سبز ہوتے ہیں اور ان کی یہ سبزی بھی کام آتی ہے اس کی مدد سے فضا سے حاصل ہونے والی کاربن ڈائی آکسائیڈ کو پہلے گلوکوز اور پھر نشاستہ کی شکل میں تبدیل کیا جاتا ہے، یہی پودوں کی غذا ہے اور اسی کے بل بوتے پر وہ بڑھتے پھیلتے، اور پھول اور پھل پیدا کرتے ہیں۔

جانوروں کو تو آپ نے سبزی کھاتے بھی دیکھا ہے اور گوشت کھاتے بھی دیکھا ہے، لیکن اگر گوشت خوری کی صفت کو پودوں سے بھی منسوب کر دیا جائے تو یقین آپ کو شاید مشکل ہی سے آئے، لیکن یہ خوش خوراکی کی تہمت معصوم پودوں پر بلا وجہ نہیں ہے۔ یوں تو نباتات کی اکثریت فضا اور زمین سے اپنی غذا خود آپ بنا لیتی ہے لیکن بعض پودے ایسے بھی ہیں کہ جو کسی نباتی غذا پر زندگی بسر کرنے کے عادی ہیں، اس قسم کے طفیلیے پودے اور گوشت خوار پودے شامل ہیں، طفیلیے کو عام زبان میں "قرضدار" کہا جاتا ہے یہ کسی درخت پر جم جاتا ہے اور درخت کی بنائی ہوئی غذا خود چوسنے لگتا ہے۔ گوشت خوار پودے اپنے خوشنما رنگوں کے ذریعہ چھوٹے چھوٹے کیڑے کوڑوں کو اپنی طرف متوجہ کر لیتے ہیں اور مخصوص ساختوں میں ان کو پھانس کر چٹخارے لیتے اور مزے اڑاتے ہیں!! اس بات کا ابھی تک علم نہیں ہو سکا ہے کہ پودے کیوں گوشت خوری کی طرف راغب ہوتے ہیں یہ خصوصیت پودوں کی صرف کسی ایک خاندان سے بھی مخصوص نہیں ہے۔

گوشت خوار پودے ننھے ننھے جانوروں کو پھانسنے کے لئے عموماً اپنے پتوں سے کام لیتے ہیں یہ پتے شکاری تھیلیوں کی سی ساخت میں تبدیل ہو جاتے ہیں۔ یہ ساختیں گول یا صراحی نما ہوتی ہیں اس قسم کے پودے ہمالیہ کی وادیوں میں کثرت سے ملتے ہیں "مرغ" اور "بلبل" کی بیلیں بھی آپ نے دیکھی ہوں گی، بلبل کی ساخت پھول سے نکلتی ہے اور مرغ نما ڈھانچہ دراصل پتوں کی تبدیلی سے پیدا ہوتا ہے۔ یہ دونوں پودے حیدرآباد میں عام ہیں اور اکثر اشخاص خوبصورتی کی خاطر ان کو مکانات میں لگاتے ہیں۔ یہ دونوں گوشت خوار پودوں کی مثالیں ہیں لیکن ان کی زندگی صرف گوشت خوری پر منحصر نہیں ہوتی یہ اور طور پر بھی اپنی غذا حاصل کرتے ہیں۔

ایک دوسری قسم کے پودے رود موسی میں عام ہیں ان کی جڑیں غائب ہوتی ہیں پتے باریک باریک سے اور انہی پر شکاری تھیلیاں موجود ہوتی ہیں جیسے ہی کوئی کیڑا تھیلی میں داخل ہوتا ہے تھیلی کا منہ خود بخود اس احساس سے بند ہو جاتا ہے، تھیلی کے اندر فوراً ہضمی رس کا افراز ہونے لگتا ہے۔ اس رس میں عموماً وہی پائے جاتے ہیں جو گوشت خوار جانوروں میں ہوتے ہیں اس کی مدد سے شکار ہضم کر لیا جاتا ہے۔ شکار کے ہضم ہو جانے کے بعد تھیلی کا منہ دوبارہ کھل جاتا ہے پودوں کی بعض انواع میں جو ہمالیہ، نیلگری اور بنگال میں بکثرت دستیاب ہوتی ہیں پتوں پر لمبے لمبے زائدے نکل آتے ہیں ان میں احساس کی خاصیت بہت زیادہ ترقی پا جاتی ہے جوں ہی کوئی قسمت کا مارا کیڑا اڑتے اڑتے ان پر آ بیٹھے یا ان سے ٹکرا جائے۔ یہ زائدے کیڑے سمیت نیچے کی جانب جھک جاتے ہیں اور یہ احساس فوراً دوسرے متصل زائدوں میں بھی منتقل ہو جاتا ہے گویا کیڑا چاروں طرف سے اس شکنجے میں پھنس جاتا ہے۔ تھوڑی ہی دیر میں ہضمی رس کیڑے کا خاتمہ کر دیتا ہے اور یہ زائدے تازہ دم ہو کر نئے شکار کی تلاش میں دوبارہ استادہ ہو جاتے ہیں۔

ہا باؤلے کتے نہ صرف ان اموات و امراض اور حادثات سے
پاک ہوگا بلکہ یہ علاقہ کی صحت اغیار کے سامنے مثال کے
طور پر پیش کیا جا سکے گا۔

ہم دیوانہ پن Hydrophobia
کا مختصراً ذکر کرتے ہیں جو خالی از دلچسپی نہیں اور یہ
مرض ہمارے مضمون سے متعلق تینوں حیوانات یعنی
کتے، بلی، سور میں مشترک طور پر پایا جاتا ہے اور ان کے
دیوانہ ہوکر ایک دوسرے کو یا انسان کو کاٹنے پر لاحق ہوتا
ہے مگر کاٹنا لازمی امر نہیں کسی خراش یا تازہ زخم پر دیوانے
حیوان کا لعاب دہن کے لگنے سے بھی پیدا ہو جاتا ہے
اوسط زمانہ حضانت کتے میں ۱۲ سے ۴۰
ایام۔ سور میں ۱۴-۱۲ روز۔ انسان میں ۴۰ ایام زمانہ
حضانت سے مراد وہ وقفہ ہے جو سرایت داخل ہونے پر
مرض کے علامات ظاہر ہونے کے لئے لازمی ہے یعنی انسان
میں کم از کم ۱۱ اور زیادہ سے زیادہ ۳۹۷ ایام ہیں
یعنی سرایت داخل ہونے کے ۱۱ روز سے قبل اور ۳۹۷
روز کے بعد علامات ظاہر نہیں ہوتے۔

یہ ۱۱ ایام کا وقفہ مرض سے علاج کے ذریعہ تحفظ
پیدا کرنے کا بہت ہی غنیمت موقع بہم پہونچاتا ہے۔
مدرکہ تیزشیہ یا اور کیمیائی عامل سے جلانے سے
یہ وقفہ زیادہ ہوتا اور اگر یہ عمل فوری کیا جائے تو بعض
صورتوں میں علاج کی ضرورت نہیں رہتی مگر زخم اگر چہرہ
یا عصب پر ہو تو یہ وقفہ کم ہو جاتا ہے۔

سمی یا زہریلا مادہ دیوانہ حیوان کے تھوک اور
عصبی نظام تک محدود رہتا ہے اور لعاب دہن، دودھ
آنسو اور پیشاب میں خارج ہوتا ہے۔

اگر انسان یا کاٹنے والا جانور کاٹنے کے بعد
دس دن تک زندہ رہے تو وہ کاٹتے وقت دیوانہ نہیں
تھا اور اس کے لعاب دہن سے سمی مادہ مفقود تھا اس
لئے علاج کی اس صورت میں ضرورت باقی نہیں رہتی۔
اس لئے کاٹنے والے جانور کو ۱۰ دن تک پیش
نظر اور محفوظ رکھنے کی سفارش کی جاتی ہے جس کے غائب
ہونے مر جانے یا ہلاک کر دینے کے بعد علاج لینا لازمی ہو
جاتا ہے۔ مرض کے علامات شروع ہو جانے سے قبل
حفظ ماتقدم کے طور پر ۷ یا ۱۴ انجکشن دئے جاتے ہیں
مقدار دوا زخم کی وسعت اور گہرائی کے تناسب ۲ سے
۱۰ مکعب سمر ہوتی ہے۔

جب ایک دفعہ مرض کے علامات شروع ہو جاتے
ہیں تو سو فیصدی میں ۴ دن کے اندر یہ مہلک ثابت
ہوتا ہے مثلاً کہ سرکار عالی میں اس سے حفظ ماتقدم
کے لئے حسب ذیل مراکز ہیں۔

کیمیکل اکزامنر کا آفس ... باغ عامہ حیدرآباد
دکن، ۲ ورنگل، ۳ اورنگ آباد، ۴ گلبرگہ، ۵
نظام آباد۔ کیمیکل اکزامنر آفس میں رجوع ہونے والے
مریضوں کا پورا علاج ہمارے سرکار عظمت مدار کی طرف
سے مفت کیا جاتا ہے اور دواخانہ سکندرآباد وغیرہ کی
طرح یہاں کوئی رقم وغیرہ نہیں لی جاتی۔

آپ کو یہ سنکر تعجب ہوگا کہ صرف اس کیمیکل اکزامنر
آفس کا مرجوعہ ۱۳۴۵ف میں ۵۰۹ اور ۱۳۴۶ف
میں ۴۹۷ رہا۔ ان اعداد کو دول اضلاع کے اعداد سے
مقابلہ کیجئے۔

اب ہم آپ کے سامنے ان کے امراض انفرادی
طور پر رکھتے ہیں جن سے اندازہ لگے گا کہ یہ کوئی کس
طرح انسان کی صحت کو نقصان پہونچاتے ہیں۔

ماہرین اعداد و شمار و طب کی متفقہ رائے ہے کہ کثرت
تعداد عموماً کثرت امراض کا پیش خیمہ ہوتی ہے اس کی وجہ
یہ بتائی جاتی ہے کہ کثرت تولید سے عموماً نسل کمزور پیدا
ہوتی ہے جو آئے دن امراض میں مبتلا رہتی ہے۔

پرانے زمانہ میں نہ اتنی بیماریاں تھیں نہ ان سے
اتنے اموات، اگر اس کی صحیح وجہ یہ ہے کہ پرانے زمانہ
کے لوگ آج کل کی طرح نحیف و ناتوان بھی نہیں ہوتے تھے
فطرت کے اس کلیہ کا اطلاق انسان ہی کی حد تک
محدود نہیں رہتا بلکہ دنیا کے ہر حیوان پر صادق آتا ہے
یہ گو ایک عام مشاہدہ ہے مگر فطرت کے اور معمول کی طرح
ایسا نظر آتا ہے کہ جس کو اگر سمجھنے کی کوشش کی جائے تو
نہ صرف بالکل سمجھ میں نہیں آتا بلکہ اس کو غلط سمجھنے کا
بہت زیادہ امکان ہے اس کی مثال یوں ہوگی کہ ایک
بہت بڑا تاریک کمرہ ہے جس میں اندھیری رات کے وقت
ایک صاحب آنکھ بند کئے ایک کالے کتے کو پکڑنے کو
دوڑ رہے ہیں جو اس کمرے سے کوسوں دور بھاگ کر نکل گیا
ہے۔

بہر حال ہمارا اس مثال سے مطلب صرف اتنا ہے
کہ زیادتی امراض کے متعدد وجوہات ہیں جن میں سے
ہر ایک گراں کنا ہے سوائے کثرت تولید کے جو بلاشبہ
کمزوری نسل کا باعث ہوکر بیماریوں کی تعداد کو بڑھاتا ہے
مرض حیوانات سے انسان میں کس طرح پہنچتا ہے یہ
بھی روزمرہ کا مشاہدہ ہے مگر ہم اس کا ثبوت مسٹر جان صاحب
کے تجربہ سے آپ کے ذہن نشین کرانا چاہتے ہیں جنہوں نے
کبھی آپ معدنی تو ایک فرنچ جینیٹ تیار کی
شہ پالنے کا ان کا شوق ... ہم
Bacillus Peelish کو بچوں تک
ان چوہوں کے بچوں کے ہر ایک خانے میں داخل کیا جس کی
وجہ سے ان بچوں کو کوئی تکلیف پیدا نہ ہوا۔ یہ بچے بھی ... ہم
ہیں جس کی وجہ سے انسانوں میں بھی کافی تکلیف ہوتی
ہے اس تجربہ کی بنا پر شہابانہ اور سٹرپانیہ
Pure mucine سے نتیجہ نکالتے ہیں کہ
ان متاثرہ یا مریض کتوں اور بلیوں کی وجہ سے انسان میں
کمزوری کی حالت میں اس کی بنا پر یہ مرض لاحق
ہو سکتا ہے کئی ایسے مریض ہیں کہ کبھی دمہ کی شکایت دیکھنے
سے دمہ کا دورہ شروع ہو جاتا ہے جس کو طب کی اصطلاحی
الفاظ میں قلبی دمہ Cardiac Asthma کہا جاتا ہے
خدا نہ کرے کہ آپ دمہ کے مریض ہوں یا خاندان میں کسی کو
ہو گا یا کسی مریض کو دیکھنے کا اتفاق ہوا ہوگا۔ اس کی علامات
اور دوران دیکھنے کے بعد تو طبیعت یہی چاہے گی کہ
ایسی زندگی سے تو موت بہتر۔ پس اگر آپ اس سے بچنا چاہنے
کی خواہش رکھتے ہیں تو ضرور یہ مرض آپ کے خاندان
کی موروثی علامت ہوگی۔ جیسی کہ اس مرض کی اہم خصوصیت
ہے یعنی اس کا موروثی ہونا۔ اس مرض کی وجہ کبھی ایک
خاص پروٹین Protein کی حساسیت بیان کی
جاتی ہے اور دمہ کے حملہ کو ایک صدمہ (Shock)
کے طور پر بیان کیا جاتا ہے۔ بعض اوقات یہ حساسیت
اتنی بڑھ جاتی ہے کہ مانند سگ گزیدہ انسان کے جو کہ
پانی کا نام سننے سے تشنج دیوانگی کے علامات شروع
ہو جاتے ہیں یہ دمہ کا مریض کے نام یا دوست دیکھنے
پر علامات شروع ہو جاتے ہیں۔

یہ یاد رہے کہ ہر ایک صحت پیشتر اثر اس کے
واحد طریقہ نہیں ہے جیسا کہ تذکرہ بالا بیان سے
جانوں کے تجربہ سے قیاس کرسکتا ہے
ہم بعد میں واضح طور پر بیان کریں گے۔ ذیل میں ان متعدی
کی بیماریوں کی علحدہ علحدہ طور پر بیان کرتے ہیں۔

ا۔ انتھراکز (Anthrax) یہ مرض
سور میں ہوتا ہے اور انسان میں اس کا حملہ حسب ذیل
طریقوں سے ہوتا ہے۔

(۱) جلدی یعنی جیسا نام سے ظاہر ہے بہت
تکلیف دہ ہوتی ہے جسم کے کسی حصہ پر سوادگی
پیدا ہو جاتی ہے۔

ب۔ شُش کا انتھراکز۔ دم گھٹتا ہے ساتھ

ان حشرات اور خون خوار نجاست سے صحت کو سخت نقصان
پہنچ جاتا ہے تو تندرستی کے نا قابل ترتیب کی
موریوں میں گھسنا اور پانی بہتے دکھائی دیتے ہیں
کی وجہ سے ان کے بدن پر تیزابی کی غلاظت لگ
جاتی ہے اور اس طرح کی بدبو اور امراض پیدا
کردیتی ہے بلکہ ایک بار جب یہاں بارش شروع
ہو تو سمجھیے کہ یہ نہ صرف ان کے آٹھ گھنٹے جانے
بعد بھی جاری رہتا ہے بلکہ دوسرے دن صفائی کا
اس جگہ آئے تو برابر جاری رہتا ہے اس سے نہ صرف
مقامی طور پر ہی نتیجہ پر اثر پڑتا ہے بلکہ اس موقع میں
خالی ہونے والے مکانوں کی موریاں بند ہو جاتی ہیں
اور ان موریوں کے خراب پانی سے نکلنے والا بدبو دار
گیس صحت پر جنگ کی زہریلی گیسوں سے کچھ کم مہلک
اثر نہیں رکھتیں شکر ہے کہ اس کا بڑی حد تک ازالہ
نیا بند موری سے ہوا اگر پھر بھی اضلاع یا تعلقات
میں جہاں عموماً کھلی موری کے ذریعہ سے پانی خارج
کیا جاتا ہے یہ مناظر عموماً دیکھنے میں آئیں گے اور
اور موسم گرما ایسا موسم ہوتا ہے جس میں بخارات زمین
حرارت کی زیادتی کی وجہ سے زیادہ پیدا ہوتی ہیں
اور اس زمانہ میں برسات کا یا دوسرا ایسا پانی نہیں
ہوتا جو اس رکے ہوئے پانی کی زد کو زیادہ کرے اور
خس و خاشاک کی مزاحمت کو توڑ کر پانی کی رو جاری
رکھنے میں مدد دے سکے۔

گرما کا موسم گزرا برسات اور سردی کے موسم
آ پہنچے۔ پانی میں بھیگنے کی وجہ یا سردی میں اکڑنے
کی وجہ ان دنوں ان کے کرب سے رونے کی آواز
ضرور سنائی دے گی متعدد اوقات کھانسی بخار سے
سڑکوں پر کانپتے دکھائی دیں گے۔

ان ایام میں یہ اوسط طبقہ اور غربا کے مکان میں
راتوں کو گھس جاتے ہیں اور صبح ہوتے بستروں
کو بری طرح بول و براز سے آلودہ کر دیتے ہیں۔

اوائل عمر میں ایک یا دو کی حد تک مالک
پر گراں نہیں ہوتے اور یہ بھی انکے سایہ میں یا موقعہ
کے پیچھے مالک کے مکان پر ہی پڑے رہتے ہیں مگر
کثرت تولید سے جب تعداد میں زیادتی ہو جاتی ہے
تو مالک پر بار گراں ہو جاتے ہیں۔ جو عموماً ان کو اپنے
مکان سے نکال دینا اپنا فرض یا مصلحت وقت سمجھتا
ہے یہاں سے ان کی طبیعت میں آوارگی پیدا ہو جاتی
ہے مختلف گلی کوچوں میں ایک دوسرے سے لڑتے

دکھائی دیتے ہیں اور بچے کی تاب نہ لا کر کبھی ہمسایہ
کی بکری یا بچے کو کبھی بکری یا بھینس کے بچہ کو بری طرح
زخمی کردیتے ہیں۔

بلی اور کتے متعدد ضرر پہنچے پھاڑتے دکھائی
دیتے ہیں اس سے ان کے ناخن تیز ہوتے ہیں
مگر ان کے ساتھ ساتھ قابل ذکر بات یہ ہے کہ انگلیوں
کے درمیان چونکہ بھری رہتی ہے اس میں یا تو ان کی خود
بازنت جمع ہوتی رہتی ہے یا غلیظ مٹی۔ ان میں دنیا
کے جتنے جراثیم بھی موجود ہوں کم ہیں۔ اسی لئے متعدد
دیکھنے میں آیا ہے کہ ان زخموں سے عموماً زہریلا پیپ
پڑتا ہے حصہ متورم ہو جاتا ہے اور بہت درد ہوتا ہے
اور شدت کا بخار آتا ہے۔

کزاز (Telamus) یا عضلات میں اکڑن
ہونے کا امکان ہے اور پورا عضو بھی سڑن
(gangrene) کی وجہ گر جاتا ہے۔ یہ زخم عموماً
صحت کے لئے طویل مدت لیتے ہیں اور زیادہ تر
مہلک ثابت ہوتے ہیں۔

یہاں ہندوستان سے متعلق چند اعداد کا بیان
خالی از دلچسپی نہ ہوگا۔

کسولی (Kasauli) میں ۱۹۰۲ء
سے ۱۹۱۲ء تک (۱۷۰۰۰) مریض رجوع ہوئے جن
میں (۱۰۰۰) نقطے کاٹنے کی وجہ سے تھے۔

۱۹۲۶ء میں (۲۲۷۵) اموات کتے
کاٹنے کی وجہ ہوئے۔ اور ۱۹۲۷ء میں یہی اعداد
بڑھ کر (۲۳۴۲) ہوگئے۔

۱۹۲۰ء میں پاسچر انسٹیٹیوٹ
(Pasteur Institut) کلکتہ میں ۱۱۰۵
سگ گزیدہ مریضوں کا علاج کیا گیا لیکن ۱۹۳۵ء میں
(۱۰۳۴۶) سے بھی زیادہ کا۔

اس کی محض وجہ یہ ہے کہ گلی کوچوں میں اکثر
ایسے کتے پائے جاتے ہیں جن کا کوئی مالک وغیرہ نہیں
ہوتا۔ یہ اعداد بیان کرتے ہوئے سر گورشن سرنف
باحیثیت اور صحت عامہ کتوں کی تعداد میں کمی کرنے پر
بہت ہی زور دیتے ہیں۔

یہ اعداد نہ صرف خوفناک ہیں بلکہ جیسا کہ مطالعہ
سے ظاہر ہو رہا ہے کہ زیادہ بھی ہوتے چلے جا رہے
ہیں پھر اس کے بعد کتنی افسوس کی بات ہوگی کہ ہم ان
نقصانات کو محسوس تو کریں مگر ان کا تدارک نہ کریں
اور اس طرف سے بالکل لاپرواہ رہیں۔

چونکہ ہمارے مضمون سے متعلق حیوانات میں کتا ہی
زیادہ تر فی زمانہ حیثیت سے ضرر رساں ثابت ہو رہا
ہے اور اگر نوبت یہی رہی تو بہت ہی خطرناک ہونے کا
امکان ہے اس لئے ہم اس کے متعلق امور کو ذرا
تفصیل سے بیان کرتے ہیں۔

برطانیہ میں اس کا تدارک کس طریقہ سے کیا گیا اس
کا معلوم کرنا بہت مفید اور دلچسپ ہے چنانچہ ۱۸۸۹ء
کا ذکر ہے کہ اس سال کتوں کی تعداد میں بہت زیادتی
ہوئی جس کی وجہ سے دیوانگی سے کتوں میں (۳۱۲)
اموات ہوئے اور ۳۰ مریض (انسان) کتا کاٹنے کے
بعد دیوانگی سے فوت ہوئے۔ اس پر وہاں کے
محکمہ صفائی نے عمل لایا
اس کا نفاذ کیا، حالیہ فساد کے ضمن میں بہت سے
لایا قانون آپ کے سمع خراشی کے باعث ہوئے ہونگے
مگر یہ عمل لایا ایک مفید قانون ہے جس کے ذریعہ سے
کتے کے منہ پر جالی۔ جال یا کپڑا باندھ دینا لازمی
قرار دیا گیا۔ اب آپ اگر ۱۸۹۳ء کے اعداد ملاحظہ
فرمائیں گے تو معلوم ہوگا کہ یہ اعداد گھٹ کر عملی ترتیب
۹۳ پر آگئے۔ اس سال کے بعد اس قانون
کو کم اہمیت دی گئی جس کا نتیجہ یہ ہوا کہ یہ اعداد ۱۸۹۵ء
میں بڑھ کر ۲۰۶۷۲ ہوگئے پھر اس قانون کو تشدد
کے ساتھ نافذ کیا گیا جس کی وجہ سے ۱۹۰۱ء میں
ایک دیوانے کتے کی موت واقع ہوئی اور ۱۹۰۳ء
میں ۱۳ کتوں کے اموات کے بعد سے تا حال یہ مرض
دول عظمیٰ سے مفقود ہے۔

فرانس۔ ناروے اور سوڈن کے اعداد بھی
ان میں شاہد ہیں۔

نیا بیریا سوفٹ انسدادی کا حیثی اور طب مسٹر
روزنیو

کی رائے ہے کہ اگر قانون دو سال تک مسلسل نافذ کیا جائے
تو دیوانگی اور حادثات کا بالکلیہ ازالہ ہوسکتا ہے۔

یہاں یہ دیوانگی اتنی زیادہ ہوتی چلی جا رہی ہے
کہ کتوں سے تجاوز کرتے ہوئے انسانوں میں سرایت
کر گئی ہے اور ہماری بھی یہی دلی تمنا ہے کہ محترم ناظم
بلدیہ اپنے اختیارات وسیع کو کام میں لا کر اس قانون
کا اطلاق کتوں کے ساتھ ان سگ گزیدہ ذہنیت والے
غیر ملکیوں پر فرمائیں جن سے سرایت خوفناک طور پر
پھیلی ہے تو ہمیں امید ہے کہ اندرون دو سال ایسا

حیوانی غذا سے اجتناب

(ڈاکٹر محمد اشرف الحق مرحوم)

ہماری جسمانی ساخت کی بعض ایسی خصوصیتیں ہیں جن کی بنا پر ہم کہہ سکتے ہیں کہ قدرت کا ارادہ ہمارے لئے یہ ہے کہ ہم صرف سبزیوں ہی پر بسر کریں۔ ہم اپنے دانتوں کی ساخت کو اس امر کے ثبوت میں پیش کر سکتے ہیں۔ یہ نہ تو ان جانوروں کے دانتوں کے مانند ہیں جو صرف گھاس اور پتے کھاتے ہیں اور نہ ان جانوروں کے دانتوں کے مانند جو محض گوشت پر بسر کرتے ہیں۔ ہمارے دانت تو ان جانوروں کے دانتوں سے مشابہ ہیں۔ جو ہر چیز کھاتے ہیں مثلاً کتا یا سور۔ اور یہ بات بھی قابل غور ہے کہ ہمارے جسم میں غذا پہنچ کر جس طرح ہضم و تحلیل ہوتی ہے اور اس سے مختلف چیزیں بنتی ہیں وہ کتے کے ہضم اور تحلیل سے بہت مشابہ ہے۔

ہماری آنتوں کی ساخت اس امر کا ایک مزید ثبوت ہے اگر قدرت کا منشا یہ ہوتا کہ ہم صرف سبزیاں کھائیں تو موجودہ آنت سے کہیں زیادہ لمبی آنت ہمیں دی گئی ہوتی۔ اگر ہم صرف سبزیاں ہی کھا کر بغیر خطرہ کے زیادہ عرصہ تک زندہ رہنا چاہتے ہیں تو لازم ہے کہ کچھ حیوانی غذا کے اجزاء مثلاً دودھ یا انڈے اپنے کھانے میں ضرور شامل کر لیں۔ اگر سبزیوں کی غذا کے ساتھ اناج شامل کر لئے جائیں خاصکر چاول، دودھ، مکھن اور انڈے تو بغیر کسی نقصان کے ایک طویل عرصہ تک زندگی بسر کر سکتے ہیں۔ کیونکہ ہم نے مشاہدہ کیا ہے کہ ایسی غذا سے جسم کا وزن کافی حد تک زیادہ ہو جاتا ہے۔ اعصابی امراض کی مختلف صورتوں میں یہ غذا بہت مفید ثابت ہو چکی ہے خاص کر عصبی کمزوری۔ اختناق، مرض گریوز، مکس اڈیما وغیرہ میں جن میں کہ گوشت کا استعمال سے پرہیز ہمیں یورک ایسڈ کے مضر اثرات سے بھی نجات حاصل ہو جاتی ہے۔ بہرحال ہمیں ایسی سبزیاں زیادہ مقدار میں نہ استعمال کرنا چاہیئے۔ جیسے کہ سیم اور مٹر ہیں کیونکہ ان میں پیورن ہوتے ہیں۔ اور ان سے یورک ایسڈ پیدا ہوتا ہے۔

چاول ایسی غذا ہے جس سے کہ سب سے کم یورک ایسڈ پیدا ہوتا ہے اور ساتھ ہی ساتھ سبزی خوروں میں یہ سب سے زیادہ قوت پہنچانے والی چیز ہے کیونکہ اس میں ۷۰ فیصدی کاربوہائڈریٹس ہوتے ہیں اس طرح اگر ہم سبزیوں ہی کو اختیار کر لیں تو ہم ان تمام امراض سے بچ سکتے ہیں جو یورک ایسڈ کی زیادتی سے پیدا ہوتے ہیں اور اگر ہم اس غذا سے پوری طرح مستفید ہونا چاہتے ہیں تو ہمیں ایک بڑی مدت اس کا استعمال جاری رکھنا چاہیئے۔

ذیابیطس کی زیادتی کو روکنے کے لئے اور خصوصاً ان بچوں کے لئے جن کے والدین کو یہ مرض رہا ہو سبزیوں سے بہتر غذا نہیں ہے۔ ذیابیطس ان ہی لوگوں میں زیادہ تر پایا جاتا ہے جو کثرت سے گوشت کھانے کے عادی ہیں۔ خصوصاً جب کہ وہ ساتھ ساتھ کاربوہائڈریٹس بھی زیادہ مقدار میں استعمال کرتے ہوں۔ جو لوگ اپنی غذا سبزیوں تک محدود رکھتے ہیں ان کو ذیابیطس کی بیماری شاذ ہی ہوتی ہے۔ کاربوہائڈریٹس کا استعمال اس وقت مٹاپا پیدا نہ کرے گا جب کہ گوشت صرف تھوڑی مقدار میں کھایا جائے

صلابت شریانی کی بیماری ان لوگوں میں زیادہ پائی جاتی ہے جو مدت سے سبزیوں پر بسر کر رہے ہوں۔ یہ صرف اس وجہ سے نہیں کہ ترکاریاں اور سبزیاں دوران خون کے نظام کو کوئی نقصان نہیں پہنچاتیں بلکہ اس وجہ سے کہ خون کا گاڑھا پن بھی کم ہو جاتا ہے اور یہ غذا ہمارے اعضائے رئیسہ کے لئے بھی بہت مفید ہے۔ مثلاً غدہ درقیہ، جگر، گردے وغیرہ اور اگر مذکورہ بالا اعضا کے مریض ہونے کی صورت میں یہ غذا استعمال کی جائے تو مرض سے نجات پانے اور زندگی کی مدت طویل تر ہو جانے کے امکانات زیادہ ہو جاتے ہیں کیوں کہ یہ غذا ان اعضا کو کسی قسم کا نقصان نہیں پہنچاتی۔

سب سے بڑا فائدہ مذکورہ بالا غذا کا یہ ہے کہ انسان اس طور سے بڑھاپے کی تکالیف سے بچ جاتا ہے۔ اس غذا کے استعمال سے اپنے ان اعضائے رئیسہ کو مضمحل اور خستہ ہونے سے بچا سکتے ہیں جن کے تندرست نہ ہونے کے سبب سے بڑھاپا اس قدر جلد آ جاتا ہے۔ یعنی غدہ درقیہ، جگر اور گردے۔ ان کے تندرست نہ رہنے سے زہریلے مادوں کا جمع ہونا ممکن ہو جاتا ہے لیکن نباتی غذا کے ساتھ دودھ شامل کر کے ہم ان مشکلات سے اپنے آپ کو محفوظ رکھ سکتے ہیں۔

بوڑھے آدمیوں کے لئے بہترین غذا یہ ہے کہ سبزیاں و ترکاریات ہوں اور دودھ اور چند انڈے ہوں۔

بہت سے لوگ ایسے دیکھے گئے جن کو نباتی غذا کے التزام کے بعد معدہ میں تیزابی کیفیت بڑھ جانے کا مرض پیدا ہو گیا اور ایسے مریضوں سے اس غذا کو چھڑانا پڑا۔ یہ بات بالکل یقینی ہے کہ ہمارا پیٹ اور آنتیں اس قدر بڑی نہیں ہیں کہ ہم ایک طویل عرصہ تک محض نباتی غذا پر رہیں۔ جس کا سب سے بڑا خطرہ یہ ہے کہ نشوونما پوری نہ ہونے کے سبب ہم جراثیمی اثر کے شکار ہو جائیں گے۔ اس امر کی اہمیت پر ناجوسکا بہت زور دیا ہے کیونکہ اس نے بتایا ہے کہ پوری طرح کامل غذا نہ ملنے سے غدہ زیر بالا، درقیہ اور گلا گردہ کا فعل کمزور ہو جاتا ہے۔ اور یہی وہ اعضا جن کی رطوبتیں جراثیم اور ان کے زہریلے اثرات کو فنا کرنے میں بڑا حصہ لیتی ہیں نا مکمل غذا کی بدولت جگر میں زہریلے مادوں کو رفع کرنے کی قوت نہیں رہتی اور دوسرے اعضا کی بھی کم و بیش یہی کیفیت ہو جاتی ہے۔

ایسی صورت میں سب سے بڑا خطرہ ان لوگوں کے لئے ہے جن کے ماں باپ متعدی امراض کہنہ مثلاً سل و دق یا دائمی عادت شراب نوشی میں مبتلا رہ چکے ہوں۔

جو لوگ بہت ہی نحیف جثہ کے ہوں یا بسیار خوری کے عادی ہوں وہ ممکن ہے کہ اس قسم کی کم اور نشوونما دینے والی غذا سے مطمئن اور مستفید ہو سکیں لیکن پھر بھی اس طریق کو کچھ اچھا نہیں سمجھتے۔

ہم اس امر کی سچائی کو مانتے ہیں کہ شاید جانوروں میں سے کم ایسے ملیں گے جو محض ساگ پات کھا کر زندگی بسر کرتے ہوں۔ ہم دیکھتے ہیں کہ جانوروں کا شہنشاہ گوشت خور طبقہ میں سے ہے اور اگر ہم اس کو بطور نمونہ اور مثال کے سمجھیں تو فی الحقیقت شیر کی قوت اور دلیری بکری کی بزدلی کے مقابلہ میں ہمیں زیادہ پسند آئے گی۔

بقیہ صفحہ ۱۱ — برسات اور صحت

موسم برسات میں تریپھلہ (ہڑ، بہیڑہ، آملہ کا سفوف) شہد کے ہمراہ علی الصبح استعمال کرنا درازیِ عمر کے اصولوں میں سے ایک بڑا اصول ہے۔ ملیریا بخار عموماً مچھروں کے کاٹنے سے پھیلتا ہے جن سے بچنے کا آسان اور سادہ طریقہ یہ ہے کہ رات کو سوتے وقت مسہری لگائی جائے یا معمولی سرسوں کے تیل کی ہلکی مالش بدن پر کی جائے۔

بہت تکلیف سے بچانے چیچک سے متاثر ہو جاتے ہیں۔

جب اس کا یا آنت کا اشتراک ہو جاتا ہے تو شدید درد شکم کے ساتھ بہت زیادہ تکلیف دہ دستے ہوتے ہیں۔

۲۔ پاؤں اور منھ کی بیماری Foot and mouth disease) اس میں جو زبان ہے پر متاثر ہوتا ہے۔

۳۔ ( ) گائے اور بیل دونوں متاثر ہوتے ہیں۔

۴۔ دیوانہ پن یا ( ) یہ مرض تینوں میں ہوتا ہے جس کا بیان اوپر درج کیا جا چکا ہے۔

۵۔ سور کا بخار ( )

تقریباً ہر سور کے گوشت میں ایک جرثومہ ہوتا ہے جس کو ساکر و پروٹو پا یا ( ) کہتے ہیں اس کے علاوہ سور کے آنت میں اکثر کیچوے ( ) کدو دانہ اور ہک ورم ( ) موجود ہوتے ہیں۔

امراض جو متاثرہ و مریض حیوانات سے انسان تک پہنچتے ہیں وہ ان کو غذا کے طور پر استعمال کرنے سے پیدا ہوتے ہیں مثلاً ان حیوانات کا گوشت جن کو انتھراکز ہو انسان میں یہ بیماری پیدا کرتا ہے۔ اسی طرح ایک گائے جس کے پستان پر مرض دق کے ورم ( ) ہو اس کے دودھ کے استعمال سے انسان میں دق کا مرض پیدا ہوتا ہے۔ پھر اسی طرح اکٹینو مائی کوسس ( ) سے بیمار حیوان کا گوشت کھانے سے یہ مرض انسان میں پیدا ہو جاتا ہے۔ علاوہ ان کے متعدد ایسے جراثیمی بیماریاں مثلاً کدو دانہ اور ( ) وغیرہ کی سرایت متاثرہ حیوانات کے گوشت کے استعمال سے ہوتی ہے۔ (ماخوذ از)

مگر واضح رہے کہ صحت پر مضر اثر ڈالنے یا بیماریوں کے آغاز ہونے کا واحد سبب صرف متاثرہ گوشت کا استعمال ہی نہیں ہے لیکن اس کا امکان زیادہ ان ممالک میں ہے جہاں کے باشندوں کی غذا کا زیادہ تر حصہ گوشت پر مبنی ہوتا ہے۔ پھر کیا وجہ کہ ہندوستان کی زیادہ تر آبادی بھاجی ترکاری استعمال کرتی ہے اور اس پر بھی یہاں کے بیماریاں دنیا کے ہر ملک سے زیادہ ہیں اس کی وجہ مندرجہ ذیل سرایت کے طریقوں کو ملاحظہ کرنے کے بعد خود بخود سمجھ میں آ جائے گی۔

سرایت کے اہم طریقے جن کی وجہ بیماریاں پیدا ہوتی ہیں مختصراً یہ ہیں۔ مختصراً ان کی تشریح کا بیان اوپر آ چکا ہے، ( ) ( ) چیچک، ( ) ( ) اس

آخر ان کو بیماری میں دانت کیلی بیٹھ جاتی ہے۔ منھ کھلتا نہیں تنفس مشکل ہو جاتا ہے جبڑے نہ کھلنے سے غذا وغیرہ منھ میں لے جانا بہت مشکل ہوتا ہے۔ یہ ریشہ زخم پر مٹی یا گوبر لگنے سے یا زچگی کے وقت غلیظ کپڑے والے استعمال سے ہوتا ہے چنانچہ اگر جسم پر پہلے ہی خراش یا زخم موجود ہو تو حسب ذیل بیماریوں کے ہونے کا امکان ہے: آتشک، سوزاک وغیرہ۔ ملیریا۔ پلیگ۔ زرد بخار۔ نیل پا وغیرہ کے جراثیم کاٹنے والے حشرات جلد کے ذریعہ انسان میں داخل کرتے ہیں۔

۲۔ بذریعہ تنفس ( )

متاثر ہوا۔ خراب صحت کا بہت بڑا اور اہم ذریعہ ہے چھینکنے یا تھوکنے پر جراثیم سے پر ہی ہوا و ہوا میں بالکل چھوٹے بوندوں کی حالت میں آ جاتا ہو کر گشت لگاتا ہے اس کو ( ) کہتے ہیں اور یہ حالت کوئی آدھ گھنٹے تک باقی رہتی ہے چیچک اور گرہی جیسے امراض اس طریقہ سے منتشر ہو کر متاثر کرتے ہیں۔

۳۔ بذریعہ معدہ ( )

اس میں بھی ہوا و متاثر پانی۔ غذا حشرات وغیرہ کے نکلنے کی وجہ سے ہضمی راستہ میں داخل ہو جاتا ہے اور طریقے سے امراض مثلاً تپ محرقہ۔ ہیضہ۔ نارو۔ پیچش وغیرہ پیدا ہوتے ہیں۔ میلوں اور جاتراؤں میں میلے اور گندے پانی کے استعمال سے یا بازاروں کی کھلی مٹھائیاں یا کچے پھل و بھاجی ترکاری کھانے کی وجہ سے یہ امراض وبائی طور پر پھیل جاتے ہیں۔

زمانۂ دراز سے ہندوستان نہ صرف ایشیائی دیو رہی شہنشاہوں کا بازیگاہ رہا بلکہ اس کا نتیجہ یہ ہوا کہ نہ صرف ہزاروں جانیں بھینٹ چڑھائی گئی جن کے بدلے ان کے دیگر ممالک کے ہزاروں امراض کو فروغ پانے ایک نئی سرزمین بھی ملتی گئی چنانچہ ہر بیماری کا یہ خاصہ ہے کہ غریب الوطن ہو کر بہت ہی سرسبز ہوتی ہے مثال کے طور پر کالرا یا پیچش ہندوستانیوں کے لئے اتنی مہلک بیماری نہیں جتنی کہ یورپ میں لوگوں میں ہوتی ہے کیونکہ وہاں یہ امراض پیدا نہیں ہوتے اور نہ ان کے خلاف ان لوگوں میں مزاحمت ہوتی ہے اور

ان تمام بیماریوں کو داخل ہونے ہر ممکن طریقہ سے روکا جاتا ہے برخلاف اس کے ہندوستان میں وباؤں کی تعداد میں زیادتی ہوتی چلی جا رہی ہے جتنے نئے کہ چند دنوں میں زرد بخار کا بھی وبائی طور پر پھوٹ پڑنے کا امکان ہے۔

اگر وبا کہیں سے جانی بچی تو ان آستینوں کے سانپوں سے دو چار ہونا پڑتا ہے جو بول و براز سے ہوا میں عفونت پیدا کرتے ہیں کھانے پینے کی اشیاء میں بیچ و چڑ کر منھ ڈال دیتے ہیں یا زخمی کرتے رہتے ہیں اس طرح متذکرہ بالا طریقوں میں سے ہر ایک کے ذریعہ سرایت پہنچا کر بالواسطہ ہلاکت کا باعث ہوتے ہیں۔

شکر کا مقام ہے کہ ان تینوں میں صرف دو ہی قابل لحاظ زیادہ قابل توجہ ہیں۔ کتا اور بلی اسی لئے کا بیان بھی ذرا تفصیل سے درج کیا گیا۔ سور عموماً گاؤں سے باہر اور نیچ اقوام کے گھروں میں دیکھا جاتا ہے ان کی غذا اور عادات کی وجہ سے اس کی بستی میں یا ان کو کچا شہری اس کے وجود کو نفرت کی نگاہ سے دیکھتا ہے۔

اگر اسی طرح کتے بلیوں کے ساتھ بھی سلوک کیا جائے تو ہمیں امید ہے کہ نہ صرف ان سے متعلق امراض رفع ہوں گے بلکہ شرح اموات میں بہت کچھ کمی واقع ہوگی۔

افسوس اس امر کا ہے کہ موٹر، ریل گاڑی وغیرہ سے حادثات کے بچاؤ کے لئے باضابطہ اسباق ( ) دیے جاتے ہیں نٹ پاتھ بنایا جاتا ہے۔ مگر اس کا خیال نہیں جاتا تو اس طرف جس سے موت بدرجہا تکلیف ہوتی ہے اور کئی گنا زیادہ ہے۔

اسی لئے ناظرین کو ہمارا مشورہ ہے کہ ان جانوروں کو پالنے سے متعلق قانون بلدیہ کے ان مختصر مگر مفید قوانین کو ملاحظہ کریں اور ان پر عمل کریں۔ اس قسم کی تقسیم عمل سے محکمہ ہذا کا بہت سا وقت اور روپیہ بچ رہیگا۔ جن سے دیگر مفید کام انجام پا سکیں گے۔

یاد رکھنے کی بات ہے کہ "شہر کی صحت عامہ کا انحصار زیادہ تر گھروں کی داخلی ذمہ داریوں کا احساس اور ان پر عمل نہ کریں بلدیہ کے صفائی کے انتظام خواہ وہ کیسے ہی اعلیٰ پیمانہ پر کیوں نہ ہوں ناقص رہیں گے۔"

سالانہ چندہ

حکومت سے	اندرون ملک	بیرون ملک	سالانہ فائیل
۵ع	للعہ	صہ	دعہ

برسات اور صحت

ہر چیز کے دو پہلو ہوا کرتے ہیں۔ ایک اچھا تو دوسرا برا ایک خوبصورت تو دوسرا بدصورت۔ گلاب کا پھول اگر دیکھنے میں خوبصورت ہے تو اس کے ساتھ خار بھی ہوتے ہیں۔ قطع نظر دیگر اشیا کے اس وقت ہمیں موسم برسات سے بحث کرنا ہے۔ برسات کا موسم جیسے کہ آپ آج کل دیکھ رہے ہیں اور ہو سکتا ہے کہ جس وقت آپ کی نظریں ان سطور کے مطالعہ میں مشغول ہوں۔ بارش کی ہلکی ہلکی پھوار پڑ رہی ہو۔ آسمان پر بادل چھائے ہوں۔ روئی کے گالوں کی مانند دوڑنے والے بادل جس وقت ایک دوسرے سے ٹکرائیں تو بجلی کی چمک اور پھر کڑک بھی سنائی دے رہی ہو۔ ہرے بھرے درخت گرد و غبار سے دھل کر صاف ہو رہے ہوں۔ چھوٹے چھوٹے بچے آنگنوں میں کاغذ کی ناؤ تیرا رہے ہوں۔ اور قدرت بقول کسی شاعر کے مردہ زمین کے منہ میں پانی چوا رہی ہو تاکہ وہ نباتات کے خزانے اہل فن کے لئے دل کھول کر الٹ دے۔ سال بھر میں ایسا دلکش سماں صرف یہی موسم پیش کرتا ہے۔

دیگر موسموں کی نسبت اس موسم میں ابدان ڈھیلے پڑ جاتے ہیں۔ سستی سی طبیعت پر چھائی رہتی ہے۔ علاوہ ازیں رطوبات کی زیادتی ہو کر بلغمی مادہ شروع ہو جاتا ہے۔ موسم تبدیل ہونے کے باعث ملیریا بخار بھی پھیلتا ہے اکثر اشخاص جوڑوں میں درد کی شکایت کرتے ہیں وغیرہ

جہاں قدرت نے ایسا موسم پیدا کیا ہے جس میں مذکورہ بالا امراض پیدا ہوتے ہیں۔ وہاں اس نے ان ہی امراض کی خاطر بہت سے قدرتی تحفے انسانوں کو عنایت فرمائے۔ جن کے استعمال سے انسان خود بخود ہی اپنے لئے حفاظت کا سامان پیدا کر لیتا ہے۔ ان ہی میں سے بعض تحائف اوائل موسم میں ہی پیدا ہو کر حفظ ماتقدم کا فریضہ ادا کرتے ہیں اب مختصراً ان تحائف کا ذکر کیا جاتا ہے۔

لیموں اس کا شربت یا سکنجبین تیار کر کے استعمال کیا جاتا ہے بعض حضرات اسے سالن میں بھی ڈالتے ہیں نیز مختلف اشیا میں بطور ذائقہ استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ ابدان میں چستی اور چالاکی پیدا کرتا ہے بلغمی مادہ کو اپنی تیزابیت کی قوت سے کاٹ کر خارج کرتا ہے نیز گزشتہ موسم کے نتائج (گرمی وغیرہ) دور کرنے میں حصہ لیتا ہے صفراوی بخار میں سود مند ہے۔ ہاضم بھی ہے۔

آم دو قسم کا ہوتا ہے قلمی اور چوسنے والا۔ دونوں کے کئی کئی نام ہیں مثلاً مالوہ۔ لنگڑا سفیدہ سہارنپوری۔ لاہوری وغیرہ اس کے استعمال سے نیا اور صالح خون پیدا ہوتا ہے گندے خون کو صاف کرنے میں نمایاں طور پر حصہ لیتا ہے۔ مفرح بھی ہے۔ لوگ خام کی حالت میں مربہ اور اچار ڈالتے ہیں۔ پختگی کی حالت میں آئیسکریم میں بھی استعمال کرتے ہیں بعض شوقین خوشبو کے لئے اس کے درختوں میں الائچی سونف وغیرہ کی قلمیں لگاتے ہیں۔ ایسے آم زیادہ تر میں نے ریاستی (جموں سٹیٹ) میں دیکھے ہیں۔

جامن رطوبات کو خشک کر کے ابدان کا ڈھیلا پن دور کرتا ہے۔ اس کے پانی سے کشتہ فولاد بھی تیار کیا جاتا ہے۔ جو کہ صفراوی مزاج انسانوں کو طاقت دینے کے لئے بہترین چیز ہے۔ نیز اس کے پانی سے سرکہ بھی بنایا جاتا ہے جو کہ عظم جگر۔ بچوں کے سبز دست قے وغیرہ کے لئے مفید ہوتا ہے۔

آڑو۔ نوکی اور ٹکی دو قسم کا ہوتا ہے۔ پیٹ کے کیڑے مارتا ہے۔ خون کو صاف کرتا ہے۔ اکثر لوگ جب پھل نہیں ملتا تو پیٹ کے کیڑوں کے لئے اس کے پتوں کا پانی ہی نکال کر استعمال کرتے ہیں۔ (بقیہ صفحہ ۱۹ پر) (رشید الاطباء لاہور)

چھوٹے بچوں کے اسہال

شیر خوار بچے ماں کے کھانے پینے کی بے احتیاطی یا اوپر کے دودھ اور دوسری غذاؤں کی گندگی سے بہت جلد دستوں کی بیماری میں مبتلا ہو جاتے ہیں ۔ اسی طرح کچھ بڑے بچوں کا معدہ آزادی سے ایسی چیزیں کھانے سے جن کو ابھی نازک معدہ ہضم نہیں کر سکتا ۔ یا بازار کی چیزیں کھانے پینے سے آسانی سے خراب ہو جاتا ہے ہمارے ملک میں ہر سال لاکھوں بچے صرف معدے کی خرابی اور دستوں کی بیماری سے ضائع ہو جاتے ہیں بچوں کو اسہال سے بچانے کے لئے ضروری ہے کہ ان کو ہر وقت صاف ستھرا رکھا جائے ۔ گندی جگہوں میں کھیلنے نہ دیا جائے ، ان کی غذا کو گندگی اور مکھیوں کی آلودگی سے بچایا جائے اور انہیں بے پرواہی کے ساتھ مٹھائی ، بسکٹ اور ناقابل ہضم چیزیں نہ دی جائیں دودھ پیتے بچے زیادہ تر اوپر کے دودھ کی خرابی اور بوتل وغیرہ کی گندگی سے اس مرض میں مبتلا ہوتے ہیں ۔ ان کو معدے کی خرابی اور اسہال سے محفوظ رکھنے کے لئے دودھ اور بوتل وغیرہ کی صفائی کا خاص اہتمام کرنا ضروری ہے ۔

بچوں کے اسہال کے علاج میں عام طور پر جو غلطیاں کی جاتی ہیں ، ان میں سب سے خطرناک غلطی یہ ہے کہ دستوں کی حالت میں اسے دودھ دیا جائے یا عام غذا جاری رکھی جائے ۔ اسہال کو روکنے والی قابض دواؤں سے دست کو جلد روکنے کی کوشش کرنا بھی بہت بڑی غلطی ہے ۔ دست درحقیقت اعضائے ہضم کو بگڑی ہوئی غذا اور جسم کو بیماری کے زہر سے پاک کرنے کے لئے نظام بدن کی طبعی کوشش سے جاری ہوتے ہیں ، اس حالت میں اگر مزید غذا دی جائے تو وہ جسم کے لئے کارآمد ہونے کے بجائے بیماری کے زہریلے مادے میں اضافہ کر دیتی ہے خاص طور پر دودھ میں چونکہ سڑاند اور تعفن کو قبول کرنے کی زیادہ صلاحیت ہوتی ہے ۔ اس لئے پیٹ میں رکی ہوئی فاسد غذا کے ساتھ مل کر بہت جلد بگڑ جاتا ہے اور اگر دست کو قابض دواؤں سے جلد بند کر دیا جائے تو بگڑی ہوئی غذا شکم میں اور زہریلے مادے بدن میں رک جاتے ہیں اور اس کا نتیجہ خطرناک ہوتا ہے ۔

بچوں کے اسہال کے علاج میں کامیاب ہونے کے لئے حسب ذیل باتوں کا خیال رکھنا ضروری ہے ۔

(۱) جب تک دست بالکل بند نہ ہو جائیں دودھ ہرگز نہ دیا جائے کیونکہ معدہ اسہال کی حالت میں دودھ کو ہضم کرنے کے قابل نہیں ہوتا اور ہضم نہ ہونے کی صورت میں دودھ پیٹ میں پڑا رہتا ہے اور بیماری کا زیادہ زہر پیدا کرنے میں مدد دیتا ہے ایک دو وقت غذا بالکل بند رکھنے اور صرف پانی پلانے کے بعد بچے کو کمزوری سے بچانے کے لئے چاول کا پانی دیا جائے تھوڑے چاول کو زیادہ پانی میں اس قدر پکائیں کہ چاول خوب گل کر ریزہ ریزہ ہو جائے پھر اس کو باریک کپڑے میں چھان کر تھوڑا تھوڑا بچے کو دیا جائے یہ بچے کو زیادہ کمزور ہونے سے بچاتا ہے اور دستوں کو روکنے میں بھی مدد دیتا ہے ۔

(۲) بچے کو پانی زیادہ پلایا جائے خاص طور پر ابتدا میں پانی آزادی کے ساتھ دیا جائے اس سے دو فائدے ہوتے ہیں ۔ ایک تو یہ کہ پانی شکم کو بگڑی ہوئی غذا اور بیماری کے زہر سے پاک کرنے میں مدد دیتا ہے ۔ دوسرا یہ کہ دستوں میں جو پانی بدن سے خارج ہوتا ہے اس کا بڑا حصہ خون میں سے آتا ہے اور زیادہ پانی پلا کر اس کا تدارک نہ کیا جائے تو بدن میں رطوبت کے خطرناک حد تک ختم ہو جانے کا اندیشہ ہے ۔ سادہ پانی پلانے کے ساتھ بیچ بیچ میں چاول کا پانی بھی دیا جا سکتا ہے ۔

(۳) اسہال کے علاج کا تیسرا ضروری اصول یہ ہے کہ دستوں کو [illegible] بند کرنے کی کوشش نہ کی جائے بلکہ پیٹ کو بگڑی ہوئی غذا اور بیماری کے زہر سے پاک کرنے کے لئے تھوڑے تھوڑے وقفے سے جس قدر گرم پانی پلایا جا سکے پلایا جائے ۔ اسہال کی ابتدا میں ارنڈی کا تیل پلا دینا بھی پیٹ کی صفائی کے لئے مفید ہے ۔ اور ہر مرتبہ دست آنے کے بعد نمکین پانی کی پچکاری کرنا بھی بہت مفید تدبیر ہے ۔ شیر خوار بچے کو تیل ایک چھوٹا چمچہ بھر پلانا چاہیئے اور تین چار سال کے بچوں کو ایک بڑا چمچہ تک دینا چاہیئے ۔ پچکاری کے لئے آدھ سیر پانی میں چائے کا نصف چمچہ نمک ملا کر استعمال کرنا چاہیئے ۔

اسہال کی تکلیف کو کم کرنے اور اس کو آسانی سے دور کرنے کے لئے پیٹ کو سینکنا بھی ایک اچھی تدبیر ہے [illegible] گھنٹے کے بعد سینک کرنا چاہیئے ۔ کچھ وقت ابلنے کے بعد پانچ قطرے تک ارنڈی کا تیل تین تین گھنٹے کے بعد دینا قابض خاصیت رکھتا ہے ۔ اور اسہال کو بغیر تکلیف کے بند کرتا ہے ۔ اس مقصد کے لئے بہتر ہے کہ تیل کو لعاب اسپغول میں ملا کر دیا جائے ۔

شیر خوار بچوں کا قبض

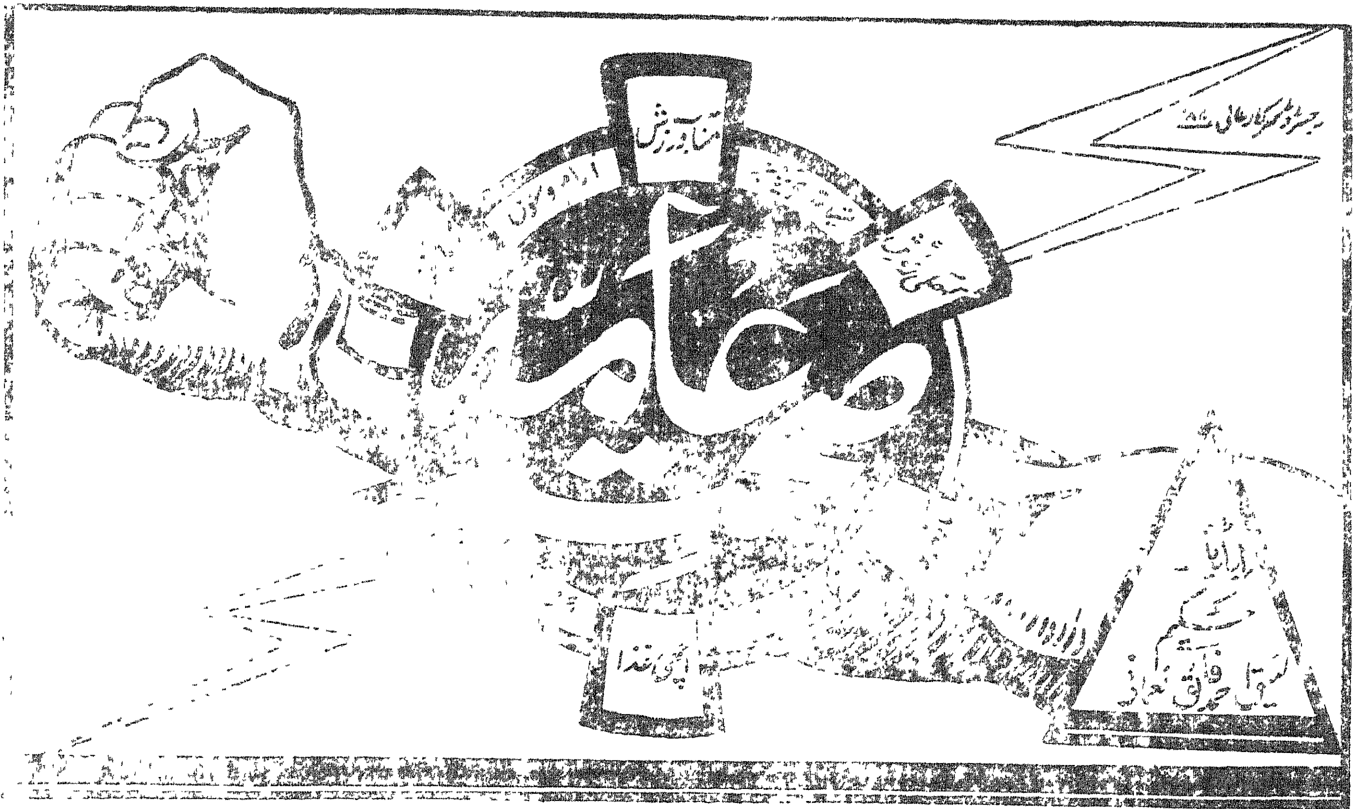
ایک تندرست بچہ کو اپنی عمر کے تین ماہ میں روزانہ تین چار مرتبہ اجابت ہوتی ہے اور تیسرے مہینے کے بعد عام طور پر صرف دو بار اجابت ہوا کرتی ہے اگر دن بھر ایک بار اجابت نہ ہو تو بچے کے قبض کا علاج کرنا چاہیئے ورنہ اس کی وجہ سے وہ سخت بیمار ہو جائے گا مگر قبض دور کرنے کے لئے آزادی سے ارنڈی کا تیل پلانا یا دست آور گھٹی دینا ہر حالت میں مناسب نہیں ہوتا ان چیزوں سے اگرچہ اجابت ہو جاتی ہے لیکن اس کے نتیجہ میں پھر قبض ہو جاتا ہے ایسی حالت میں ذیل کے طریقوں پر عمل کرنا زیادہ مفید ہے ۔

(۱) بچہ کی غذا میں چکنائی بڑھا دی جائے یعنی وہ ماں کا دودھ پیتا ہے تو ماں گھی ، مکھن ، بالائی زیادہ استعمال کرے

(۲) بچہ کو پانی زیادہ مقدار میں پلایا جائے پانی ابلا ہوا ہو اور پلاتے وقت کسی قدر گرم ہو ۔

(۳) سنگترہ یا کسی دوسرے پھل کا دو چار چمچے روز پلایا جائے ۔

(۴) شیر خوار بچوں کو عام حالات میں قبض دور کرنے کے لئے دوا کھلانے سے بہتر یہ ہے کہ کوئی خارجی تدبیر اختیار کی جائے ۔ صابن کا شافہ بہت مؤثر اور کارآمد ہوتا ہے ۔ اس کی ترکیب یہ ہے کہ ایک سفید صابن کا ٹکڑا دو انچ لمبا کاٹ لیں اس کا ایک سرا نصف انچ سے کچھ زیادہ موٹا ہو اور دوسرا معمولی پنسل کے برابر موٹا ہو قبض کی حالت میں روزانہ کسی مقررہ وقت پر پتلے سرے کی طرف ویسلین سے چکنا کر کے بچے کے پاخانہ کے مقام میں اندر نصف انچ تک ڈال دیا اور چند منٹ اندر رہنے دینے کے بعد نکال لیں اس سے کھل کر اجابت ہو جائے گی ۔



صدر المہام صحت طبابت آنریبل مسٹر انگار کا حوصلہ افزا پیام

کامیاب قدم۔ ''صحت عامہ'' کی شدید ضرورت تھی



''میں بڑی مسرت سے آپ کے اس اقدام کا خیر مقدم کرتا ہوں ایک ایسے جریدہ کا جو اس غرض سے جاری ہو کہ عام فہم طریقہ سے صحت عامہ اور امراض و عوارض کے حفظ ماتقدم کے معلومات فراہم کرے۔ شہر حیدرآباد میں جہاں ابھی عوام کا ایک بڑا طبقہ صحت و صفائی کے اصول سے ناواقف ہے شدید ضرورت تھی جس کو مدت سے محسوس کیا جاتا رہا ہے۔''

اس پیام کو آنریبل موصوف نے جریدہ صحت عامہ پندرہ روزہ کے اجرا سے قبل روانہ فرمایا تھا جس کو انتہائی تشکر کے ساتھ شمارۂ اول بابتہ ۲۰ آذر سنہ ۵۱ف میں شائع کیا گیا ہم دیوان بہادر آنریبل مسٹر انگار کو صدر المہامی طبابت و صحت عامہ و بلدیہ جیسے عہدہ جلیلہ پر فائز ہونے پر دلی مبارکباد پیش کرتے اور صحت و سلامتی نیز بلدی امور سے متعلق نیک توقعات وابستہ کرتے ہیں۔
یقین ہے کہ مسٹر انگار کا یہ دور صحت و مسرت کا دور ہوگا۔

ایڈیٹر

جلد ۷	۷ر مہر سنہ ۱۳۵۴ف م ۴ر رمضان المبارک سنہ ۱۳۶۴ھ م ۱۳ر اگسٹ سنہ ۱۹۴۵ء	شمارہ ۲۱

ترکِ مسکرات کی محلہ واری مہم ۔ ایک دلِ دردمند کی اپیل

موجودہ جنگ کے اختتام پر اس دنیا میں جو حل چل پیدا ہونے والی ہے اس کا ایک شعبہ اقتصادی رقابت ہے جس سے میری مراد یہ ہے کہ ہر ملک اس کی کوشش کرے گا کہ اس کی آبادی ایسے کاموں میں مصروف ہو جو صنعت و حرفت کے میدان میں نہ صرف کارآمد ہوں بلکہ دوسرے ملکوں کے مقابلہ میں بہتر ہوں اور ارزاں ہوں تاکہ نہ صرف بلحاظ قیمت بلکہ کارآمد ہونے کے وہ دوسرے پر گوئے سبقت لیجائیں۔ اس کشمکش کے وقت ہر ایک کو اس کی ضرورت ہوگی کہ اس کے باشندے اپنی جسمانی و دماغی قوتوں اور وقت کا بہترین استعمال کریں اسی پر اس ملک کی ترقی کا انحصار ہوگا جو ملک ان کوششوں میں ناکامیاب رہا وہی گرتا ہوا نظر آئے گا جو کامیاب ہوا وہ ابھرتا ہوا دکھائی دیگا ۔ یہ نئی اقتصادیات جنگ گو کہ گولہ بارود توپ، بندوقوں اور بموں کی نہ ہوگی لیکن اپنی اہمیت اور نتائج میں اس سے کہیں زیادہ ہوگی ۔ اس نقطۂ نظر سے ہم کو چاہیئے کہ ہم اپنے لوگوں کی ذہنیت کو اس طرح سے تیار کریں کہ ہر شخص کا ایک ایک منٹ کسی مفید کام میں صرف ہو ہر شخص کا دماغ کسی مفید نتیجہ کے پیدا کرنے میں مصروف ہو جب ہم ان مسائل پر غور کرتے ہیں تو ہماری نگاہ کے سامنے ایک مہیب اور خوفناک دشمن نظر آتا ہے جو ہماری کوششوں میں سد راہ ہو سکتا ہے یہ دشمن استعمال مسکرات ہے اس کا ہر قطرہ جو ان کے دماغ میں جاتا ہے اس کو اپنی حد تک ناکارہ بناتا ہے جب تک اس کا اثر اس کے دماغ میں رہتا ہے اس کا دماغ بیکار ہو جاتا ہے جب تک مسکرات کا اثر اس کے جسم پر غالب رہتا ہے اس وقت تک بحیثیت انسان اس کا جسم ہمارے نقطۂ نظر سے بیکار رہتا ہے جس کا عملی نتیجہ ہے کہ ہمارے وہ ہم وطن جو مسکرات کے نشہ میں چور رہیں گے ان کے وقت و دماغ و تمام قوتوں سے ہم محروم رہیں گے اور مجموعی حیثیت سے اس کا خسارہ ہماری اقتصادی حالت پر پڑے گا۔

لہذا میں محبان قوم سے التجا کرتا ہوں کہ ترک مسکرات کے مسئلہ پر اس نقطۂ نظر سے ذرا غور کریں ایسا نہ ہو کہ آئندہ اقتصادی جنگ میں ناکام رہیں یہ ناکامی ایسی ضرر رساں ہوگی کہ پھر اس سے پنپنا بہت دشوار ہوگا ۔ لہذا ہر محبان قوم کا فرض ہے کہ ہماری ترک مسکرات کی کوششوں میں ہاتھ بٹائیں اور جو خیالات ہم ہر وقت رسالہ ترک مسکرات میں پیش کرتے رہتے ہیں ان کو دور دور تک پہنچانے کی کوشش کریں اور ترک مسکرات کے خریداروں میں اضافہ کریں اسی کی آمدنی سے ہم خاص بلدہ حیدرآباد کے ہر محلہ میں ترک مسکرات کی جد و جہد کے مرکز قائم کرنا چاہتے ہیں اور جس طرح محلہ بیگم پورہ میں مشفقم بہادر رائے صاحب جنا لال راجہ لال قیمتی نے اور محلہ سلطان پورہ میں نواب کمال یار جنگ مرحوم نے اور محلہ گولی پورہ میں آنریبل راجہ دھرم کرن بہادر نے ترک مسکرات کی کوششوں کے سلسلہ میں ٹمپرنس ہال تعمیر کرا کے اپنی قومی ہمدردی کا عملی ثبوت دیا ہے اسی طرح سے حیدرآباد کے ہر محلہ میں غرباء کے لئے ایسے مراکز قائم ہو جائیں جہاں بجائے سیندھی شراب خانوں میں جانے کے وہ اپنا وقت ایسے کارآمد باتوں میں صرف کریں جو ہماری قومی ترقی و بہبودی کا باعث ہو۔

میں آپ سے استدعا کرتا ہوں کہ اس اعلان کو ملاحظہ کرنے کے بعد براہ کرم یہ اعلان اپنے کسی دوسرے محترم دوست کے پاس آپ روانہ کر دیں اور دوسرے صاحب تیسرے محترم دوست کے پاس روانہ کریں اور یہ سلسلہ جاری رکھا جائے

خدائے تعالیٰ ان کو اس کار خیر کا اجر عظیم دے گا۔

مرزا یار جنگ

صدر نشین صدر انجمن ترک مسکرات حیدرآباد

کھانے کی احتیاط

(لفٹننٹ کرنل ڈاکٹر محمد اشرف الحق مرحوم)

کھانے کے بارے میں ہمارا اصل اصول یہ ہونا چاہیئے کہ ہم زندہ رہنے کے لئے کھاتے ہیں۔ نہ یہ کہ ہم کھانے کے لئے زندہ ہیں۔ یہ یقینی ہے کہ بہت سے آدمی زیادہ کھانے کی وجہ سے مرتے ہیں اور کم کھانے کی وجہ سے کم۔ اور یہ بھی یقینی ہے کہ بہت سے امراض کی پیدائش محض بسیار خوری سے ہوتی ہے۔ کھانے کی ایک بڑی مقدار کے ہضم اور جزو بدن کرنے کے لئے ضروری ہے کہ ہمارے بعض اہم اعضا بہت زیادہ کام کریں حالانکہ انہیں اعضا کی صحت پر ہمارے زندگی کی مدت کا انحصار ہے۔ قوت سے زیادہ کام کرنے سے تھکا ہو جانے کا اندیشہ ہے۔ اس طرح اپنے اعضاء سے حد سے زیادہ کام لینے اور ان کو بالکل آرام نہ دینے سے ہم اپنے اہم اعضا مثلاً جگر، گردے، قلب، امعاء، معدہ، غدہ درقیہ۔ یہ درقیہ کی دو تہ زہریلے اجزا کے خارج کرنے کا اہم کام انجام دیتے ہیں۔ قوت کو بہت جلد زائل کر ڈالتے ہیں۔

ہم ابھی یہ بیان کر چکے ہیں کہ بہت ہی کم مقدار غذا پر انسان اور جانور ایک طویل مدت تک زندہ رہ سکتے ہیں لیکن مسلسل کم کھانا اتنا ہی مضر ہے جتنا کہ مسلسل ضرورت سے زیادہ کھانا۔ بھوکے رہنے میں بیماریوں کے مقابلہ کی قوت بہت کم ہو جاتی ہے خصوصاً سل کے مقابلہ کی۔ کھانے اور بھوک میں اعتدال قائم رکھنے ہی سے انسان غم و الم سے پاک اور عمر طبعی تک پہونچ سکتا ہے۔

کھانے کی نوعیت پر تغذیہ کا بہت کچھ دار و مدار ہے۔ کیونکہ بعض کھانے ایسے ہوتے ہیں جن میں جسم کو نشو و نما دینے کی قوت بہت ہی کم ہوتی ہے۔ اور اس کا بھی امکان ہے کہ مقوی سے مقوی غذا محض فضلہ بن کر نکل جائے اور اس سے کچھ فائدہ حاصل نہ ہو۔ یہ اس صورت میں ہوتا ہے جب کہ وہ اعضا جو کھانے کو ہضم اور تحلیل کرتے ہیں کسی بیماری کی وجہ سے بعض اعتبارات سے یا بالکلیہ خراب ہو کر اپنے مقررہ فعل کے انجام دینے سے قاصر ہو جاتے ہیں۔

کسی غذا کی قوت کا اندازہ کرنے کے لئے سب سے بہتر طریقہ یہ ہے کہ یہ دیکھا جائے کہ وہ کھانا ہضم ہونے کے دوران میں جسم کے اندر کس قدر کیلوریس پیدا کرتا ہے۔ کیلوری گرمی کی اس مقدار کو کہتے ہیں جو ایک گرام پانی کے حدت کو ایک ڈگری سنٹی گریڈ بڑھا دے۔ خیال کرو کہ ہمارا نظام جسمی مانند ایک چولھے کے ہے۔ اور اس میں کھانا بمنزلہ ایندھن کے۔ جس طرح کہ آگ جلنے کے لئے آکسیجن کی ضرورت ہوتی ہے اسی طرح ہم اپنے جسم کے اندر کا کھانا بغیر پھیپھڑے اور جلد کے ذریعہ داخل کی ہوئی آکسیجن کی مدد کے ہضم نہیں کر سکتے اور جس طرح کہ آتشدان سے نکلی ہوئی گیسوں کے لئے کھلا ہوا راستہ ہونا چاہیئے کہ وہ باہر نکل جائیں اسی طرح ہمارے جسم میں جو کاربونک ایسڈ ہضم کے دوران میں پیدا ہوتا ہے پھیپھڑے اور جلد کو اس کا نکال دینا ضروری ہے ورنہ جسم کے اندر زہر پھیل جائیگا۔

کھانے کی جتنی چیزیں ہیں ہم ان کو تین قسموں میں تقسیم کر سکتے ہیں۔ پروٹیڈ، کاربوہائیڈریٹ اور چربی۔

پروٹیڈ (لحمی مادہ) کا ایک گرام ۴ء۱ کیلوری پیدا کرتا ہے اور کاربوہائیڈریٹ (شکری مادہ) کا ایک گرام ۴ء۱ کیلوری۔ لیکن چربی کا ایک گرام مذکورہ بالا مقدار کی دوگنے سے زیادہ یعنی ۹ء۳ کیلوری پیدا کرتا ہے۔ (ایک گرام پندرہ گرین کے برابر ہوتا ہے)۔

اپنی زندگی کو ہر طرح محفوظ رکھنے کے لئے ضروری ہے کہ ہم تینوں قسم کی غذائیں استعمال میں رکھیں خاص کر پروٹیڈ کا ترک استعمال ایک عرصہ کے بعد جسم کی بافتوں کو خراب کر ڈالے گا اور موت یقینی طور پر واقع ہو جائیگی۔

پروفیسر فورڈین نے بتایا ہے کہ جو شخص کام کاج نہ کرتا ہو اسے اپنے جسم کے ہر کیلو یعنی ۲ء۲ پاؤنڈ کے لئے تیس سے چونتیس کیلوری تک حاصل کرنا چاہیئے۔ اور جو لوگ ہلکا کام کرتے ہیں انہیں چونتیس سے چالیس تک اور جو بھاری کام کرتے ہیں انہیں چالیس سے ساٹھ تک حاصل کرنا چاہیئے پس اگر کسی آدمی کا وزن ستر کیلو ہے تو اسے ہلکا کام کرنے کی صورت میں اس قدر مقدار غذا کی کھانا چاہیئے جس سے دو ہزار آٹھ سو کیلوری پیدا ہوں اور محنت کی صورت میں اس قدر جس سے ساڑھے تین ہزار سے چار ہزار تک پیدا ہوں۔

ہم بطور کلیہ کے نہیں کہتے کہ ہر شخص کے لئے روزانہ پچپن سے ساٹھ گرام تک البومن استعمال کرنا مناسب ہے۔ ہر امر میں اس کی ضرورت پڑتی ہے کہ ہر شخص کی ذات اور اس کے ماحول کو پیش نظر رکھا جائے مگر ان باتوں کو نظر انداز نہیں کرنا چاہیئے۔ مروجہ رائے کے بموجب البومن ہمارے جسم کی بافتوں کی تعمیر کرتا ہے۔ کاربوہائیڈریٹ اس قوت عمل کو پیدا کرتا ہے جو محنت کے لئے درکار ہے اور چربی کا کام حدت پیدا کرنا ہے۔ پس جو لوگ ہنوز نشو و نما پا رہے ہیں ان کو البومن کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے تاکہ ان کے جسم کے بافتیں خوب بن سکیں اور ہم ان بیماریوں کے لئے البومنی غذا تجویز کرتے ہیں جن کی بافتیں بیماریوں کے سبب سے ضائع ہو چکی ہوں۔ جیسا کہ اکثر تپ دق کی بیماریوں میں دیکھا جاتا ہے۔ البومنی غذا سے بافتوں کے نقصان کی تلافی ہو سکتی ہے۔ مختلف قسم کی بے احتیاطیوں مثلاً محنت زیادہ سے جو بافتوں کو نقصان پہونچتا ہے اس صورت میں بھی البومنی غذا تجویز کی جاتی ہے۔ اس قسم کی غذا عورتوں کے لئے بہت ضروری ہے خصوصاً جبکہ وہ حاملہ ہوں یا دودھ پلاتی ہوں۔

مذکورہ بالا حالتوں میں البومنی غذا کی کم سے کم مقدار سو گرام ہونی چاہیئے۔ لیکن دوسرے لوگ کوئی نقصان اٹھائے بغیر اس سے کم مقدار سے بھی کام چلا سکتے ہیں بشرطیکہ کاربوہائیڈریٹ اور چربی بکثرت ان کو کافی مقدار میں ملتی رہے۔

ان تینوں قسم کی غذاؤں کے علاوہ بعض اور بھی قسمیں ہیں جو جز و لاینفک ہیں یعنی معدنیات اور پانی جن کے بغیر کوئی ذی روح زندہ نہیں رہ سکتا اور نباتاتی تیزاب اور سیلولوس۔

سب سے زیادہ اہم معدنی اجزاء وہ آہکی نمکیات ہیں جو زیادہ تر فاسفیٹس کی شکل میں

صحت عامہ کو بہتر بنانے کی کوشش!

دیوان بہادر کا جواب سپاسنامہ ہلت لیگ

"میں نہایت ہی احترام کے ساتھ بارگاہ خسروی میں ہدیہ تشکر پیش کرتا ہوں کہ اعلیٰحضرت بندگان اقدس و اعلیٰ نے مجھے اپنے فرمان مبارک سے بہ نظم خسروانہ اس اعزاز سے متعز فرمایا۔ میری یہ کوشش ہوگی کہ نہ صرف اس شہر کی بلکہ اضلاع و دیہات کی عام ضروریات اور صحت عامہ کو بہتر بنانے کی اسکیم کراکے بروئے کار لاؤں" ان الفاظ سے آنریبل دیوان بہادر آنریبل مسٹر آرداموددر ایینگار نے اس سپاسنامہ کا جواب دیا جو ہلت لیگ کی جانب سے آپ کی خدمت میں پیش کیا گیا تھا اس جلسہ کی صدارت بابا پون داس جی صدر کی مسٹر وینکٹ چلم بی۔ اے ایڈوکیٹ کی تعارفی تقریر کے بعد مسٹر میراج نے سپاسنامہ پیش کیا آخر میں مسٹر رنگا ریڈی صدر لیگ نے شکریہ ادا کیا۔

سپاسنامہ میں مبارکباد پیش کرتے ہوئے بتلایا گیا کہ مجلس بلدیہ میں آپ کی شرکت آرائش بلدہ مجلس وضع قوانین میں آپ کی کارکردگی حیدرآباد وکلاء کانفرنس اور کل ہند اتحاد باہمی کانفرنسوں کی صدارتیں اور متعدد حربیہ انڈر سکریٹری فرینڈیشنٹ بہادر کی خدمت پر ماموری از زیدی بازارات کی کمیٹی کی صدارت انجمن ترک مسکرات سے آپ کی دلچسپی سری جیورکھشا منڈلی سے آپ کا گہرا تعلق سری وشنو کانفرنس میں صدر کی حیثیت میں و صدر ایڈیشنل دائی ہیم ائی سوسائٹی میں آپ کی شمولیت نیز اور کئی اہم ترین کمیٹیوں میں کارکردگی آپ کی پبلک امور سے دلچسپی اور مسلمہ قابلیت اور حکومت برطانیہ و حکومت آصفیہ کے اس اعتماد کی دلیل ہے جو شروع سے آج تک آپ کو حاصل رہا ہے اور ہم بڑے فخر و مباہات سے عرض کرتے ہیں کہ یہی وہ چند وجوہ ہیں جن کی بناء پر جہاں پناہ خسرو دکن کی کیمیائی نظر انتخاب آپ پر پڑی ہمارا یہ یقین ہے کہ یہ اسی کا نتیجہ ہے کہ آپ آج ایک ایسے عہدۂ جلیلہ پر فائز ہیں اور اہل ملک کے زبردست توقعات آپ سے وابستہ ہیں۔

آپ نے اپنی گذشتہ زندگی کے دوران اپنے طریق عمل سے یہ ظاہر فرمادیا ہے کہ دیانتداری اور خدمتگذاری کا نصب العین کس قدر بلند و بالا ہوتا ہے اور پر خلوص عمل کی وجہ انسان کتنے بڑے بڑے فرائض کو کامیابی کے ساتھ انجام دے سکتا ہے اس لئے ہم کہہ سکتے ہیں کہ آپ کا جیون نوجوان نسل کے لئے شمع ہدایت ہے اور وہ آپ کے آدرش سے اپنے دنیاوی جیون کو کامیاب بنا سکتے ہیں۔

آپ کے گذشتہ جیون میں بھی آپ کا تعلق جہاں دردمندوں کے حقوق کی حفاظت سے تھا وہاں آپ غریبوں اور بیواؤں کے حقوق کی رکھشا بھی قانونی طور پر فرماتے رہے۔ چنانچہ آج بھی ایشور نے آپ کو ان ہر دو طبقہ جات کی صحت و جان کا محافظ اور امین قرار دیا ہے۔ آپ ایک کروڑ چودہ لاکھ بنی نوع انسان کی صحت و جان کے حفاظتی صیغہ کے ذمہ دار قرار دیئے گئے ہیں۔

صحت عامہ اور بلدیہ حیدرآباد کی کارکردگی کے متعلق عام طور پر جو رائے عامہ ہے ان کی صراحت کے ساتھ تفصیل کا یہ موقع نہیں ہے۔ حیدرآباد جیسی بڑی کی دیسی ریاست کے بلدیہ کا موجودہ تعطل اہل شہر اور حکومت کی نیک نامی کو متاثر کئے بنا رہ نہیں اہل شہر کی یہ تمنا بیجا نہیں کہ جناب والا اپنی وزارت کے پہلے دور میں شہریوں کی پیدائشی حقوق کو شہریوں کے حوالہ کرنے میں سعی فرمائیں گے۔

ہم اپنے سپاسنامہ کو ختم کرنے سے قبل ہم چاہتے ہیں کہ ہم نے متعلق بھی دو چار سطریں عرض کرنے کی جرأت کریں۔ ہلت لیگ حیدرآباد کا جنم ۱۹۳۵ء میں ہوا۔ اور گذشتہ آٹھ سالہ عرصہ میں یہ اپنے مقاصد کو کامیاب بنانے میں بڑی حد تک کامیاب ہوئی ہے آپ کو یہ سنکر بڑی مسرت ہوگی کہ لیگ ہذا میں اس وقت (۲۵۰) بچے اور نوجوان مشرقی اور مغربی طریقہ ورزش کے ذریعہ اپنی صحت کی حفاظت کر رہے ہیں ہمیں فخر ہے کہ یہ ایک ایسا ادارہ ہے جو فرقہ داری ذہنیت کی سطح سے بلند ہے جناب والا کو یہ معلوم کر کے بھی بڑی مسرت و اطمینان ہوگا کہ اس کے سرپرستوں میں عالیجناب راجہ بہادر وینکٹ راما ریڈی۔ او۔ بی۔ ای شریمان سیٹھ بابا پون داس جی مہاراج عالیجناب گوسوامی راجہ دھن راج گیر جی جیسی عظیم الشان ہستیاں ہیں۔ چنانچہ گذشتہ سال لیگ نے اپنے محترم سرپرست شریمان راجہ بہادر وینکٹ راما ریڈی کی ڈائمنڈ جوبلی کی تقریب شاندار طور پر منائی اور ممدوح بہادر کی سرکاری سماجی اور قومی خدمات کی یادگار قائم کرنے کی خاطر سے (۲۵) ہزار کی اپیل کی تھی جس پر پبلک نے بڑی گرمجوشی کا ثبوت دیا۔ اور یہ قرار پایا کہ اس رقم سے راجہ وینکٹ راما ریڈی ہلت لیگ بلڈنگ کے نام عمارت تعمیر کیجائے چنانچہ اس مقصد کی تکمیل کے لئے بائیس ہزار کی لاگت سے زمین خریدی جاکر راجہ بہادر ممدوح کے دست مبارک سے سنگ بنیاد رکھوایا گیا۔ اور وہ یہی قطعہ اراضی ہے جہاں جناب والا اسوقت تشریف فرما ہیں۔ ارکان ہلت لیگ کو یقین ہے کہ جناب والا جیسی ہستیوں کی سرپرستی اس کے شامل حال رہے تو بہت جلد اس مقصد میں کامیابی ہوجائے گی۔ اور ہم راجہ بہادر وینکٹ راما ریڈی کو جناب والا کی صدارت میں اسکی افتتاح کا رسم ادا کرتے ہوئے دیکھیں گے۔ ایشور کرے کہ ہماری یہ تمنا پوری ہو۔

ہم آخر میں ایشور سے یہ ارتھنا کرتے ہیں کرتے ہیں کہ ایشور آپ کی عمر دراز کرے۔ بہو جانی وہیں بل دے۔ گیان کا پرکاش ہو۔ اور شریر میں طاقت دے تاکہ آپ کا شمار ملک کے بہترین اور کامیاب مدبرین و نیز یہی جواہر قوم میں ہو۔

طب جدید کی ایک نئی دریافت پنی سی لین

ڈاکٹر محمد احمد صاحب

اس مضمون میں طب جدید کی ایک نئی دوا پنی سلین کی تازہ دریافت پر روشنی ڈالی گئی ہے جس کے متعلق خیال کیا جاتا ہے کہ عنقریب حیرت انگیز نتائج ایسے بے ضرر طور پر ہلاک کر دیتی ہے۔ انہوں نے سم و فسخ کے نازک حالات میں بھی مریض کو ہلاکت سے بچانے میں سلفا جات [illegible] بڑی سبقت لے گئی ہے [illegible] کے خواہش مند [illegible] [illegible] بر قابل غور ہے کہ [illegible] مفید واقفیت اور [illegible] کے لئے تمام حالات کا صحیح [illegible] اور حکومت کی سرپرستی [illegible] اور امریکہ کے ماہرین تحقیقات اور [illegible] کی طرف اور [illegible] ستار ہو [illegible] حقیقت اس تحقیقات میں بھی [illegible] کی ذہنی صورت [illegible] کسی طرح کم نہیں ہے بلکہ ہماری حکومت کو چاہیئے کہ ہندوستانی دماغ سائنس کی ایسی تحقیقوں کو بھی سمجھا سکتا ہے جن سے انگلستان اور امریکہ کے ماہرین قاصر رہتے ہیں۔

ایڈیٹر

۲۸ نومبر ۱۹۴۲ء کی رات کو بوسٹن (امریکہ) کے ایک کلب میں آتشزدگی کا ایک سانحہ عظیم واقع ہوا۔ تقریباً پانچ سو افراد آگ کی نذر ہو گئے مجروحین کی تعداد اتنی زیادہ تھی کہ بوسٹن اور قریب کے دوسرے شہر مساچوسٹ کے معمولی شفاخانوں کے ذرائع ان کے علاج کے لئے کافی نہیں ثابت ہوئے ٹیلیفون پر دور دور تک خبریں بھیجی گئیں۔ یہاں تک کہ مرک کمپنی (امریکہ) کے پھاٹک سے ایک موٹر کار رات کی تاریکی میں مساچوسٹ کی طرف چل پڑی۔ اس کار میں کوئی ایسا پراسرار تھا جس کی حفاظت کے لئے اس کے آگے پیچھے پولیس کی لاریاں بھی ہمراہ ہو گئیں۔ یہ تافلہ نہایت تیزی سے اپنی منزل طے کر کے صبح ہونے سے پہلے مساچوسٹ میں شفاخانہ عمومی کے دروازے پر پہنچ گیا۔

شفاخانہ کے تمام ڈاکٹر پہلے ہی سے منتظر تھے۔ یہ موٹر کار رستہ [illegible] کا تھیلا ڈیوڈ وار [illegible] نہ اور اس نے بغیر کسی تاخیر کے کہیں کے چند ڈبے کاٹ کی سے نکالے جو بظاہر معمولی سے نظر آ رہے تھے مگر وہ آپس ایسی احتیاط سے چھوڑ رہا تھا گویا یہ خطرناک قسم کی بارود کی سرنگیں ہیں اور ہر لمحہ ان کے پھٹ جانے کا اندیشہ ہے۔ شفاخانے کے ڈاکٹر بھی ان تنگ ڈبوں کو کسی نہایت متبرک چیز کی طرح دیکھ رہے تھے کیونکہ انہیں بڑی احتیاط سے جب کھولا گیا اس کے اندر سے شیشے کی سربند کیا نکلیں جن میں ایک خاکی رنگ کا سفوف بند تھا یہ پنی سلین تھی جو وہ دوا جس کے متعلق خیال ہے کہ منظر عام پر آنے کے بعد اس کے مقابلے میں سلفا جماعت (سلفا گروپ) کی دوائیں بالکل قدیم اور حقیر ہو جائیں گی حالانکہ وہ گزشتہ دور کی گویا ایک ادویہ میں انہیں کو سب سے بڑا معجزہ سمجھا جاتا ہے۔ آج تک پنی سلین کا پہلا بار انسانوں پر تجربہ کیا جا رہا ہے۔ لاتعداد موقعے کی نزاکت کے پیش نظر ڈاکٹروں نے اس تجربے کے لئے ان مریضوں کو چنا تھا جو بری طرح جل گئے تھے اور ان کے بچنے کی کوئی امید نہ تھی اس سفوف کا محلول بنا کر جسم کی جلی ہوئی سطح پر لگایا گیا اور اسی محلول کو رگوں میں بھی داخل کیا گیا۔

اس معالجے کا نتیجہ کیا ہوا اور اس تجربے کے نتائج آج تک پردہ راز سے باہر نہیں آ سکے ہیں۔ واشنگٹن نے پنی سلین اور اس کے متعلق معلومات کو اتنی ہی اہمیت دیتا ہے جتنی جنگ کے کسی اہم راز کو امریکہ کے چند ممتاز ڈاکٹر جو فوجی سرجن جنرل کو جدید طبی تحقیقات سے باخبر رکھنے کے ذمہ دار ہیں بوسٹن کے شفاخانے میں پہنچے پنی سلین کے افعال و خواص طریق استعمال اور انسانوں پر اس کے تجربات کے نتائج کا بغور مطالعہ کیا اور آخر کار مطمئن ہو کر واشنگٹن واپس گئے اور سرجن جنرل کو خبر دی کہ پنی سلین بیسویں صدی کی حیرت انگیز دریافت ہے اور اس کی مدد سے تعفن، آتشک اور تسمم کے مریضوں کو نہایت کامیابی کے ساتھ بھی بلا تکلف بچایا جا سکتا ہے۔ پنی سلین کے متعلق یہ مختصر سی خبر کسی طرح پریس تک پہنچ گئی۔ لیکن اس کے بعد اس پر پردہ ڈال دیا گیا۔ اور امریکہ کے چند مخصوص ڈاکٹروں کے سوا طبی دنیا کو اس کے استعمال اور نتائج کا کوئی علم نہ ہو سکا۔ یہاں تک کہ یہ راز آشکارا ہو گیا اور اس کے متعلق اپنے سوالات کئے جانے لگے کہ اب واشنگٹن کو بھی خاموشی توڑنی پڑی ہے اور ذمہ دار ارکان نے سوال کرنے والوں کو بتا دیا ہے کہ یہ دوا فوجی شفاخانوں میں جراحی عملے کے علاوہ [illegible] آزادی سے استعمال کی جا رہی ہے اور اس سے حیرت انگیز نتائج حاصل ہو رہے ہیں۔

پنی سلین کی تاریخ امید و یاس اور ناکامی و کامیابی کی ایک لمبی داستان ہے جس کا سلسلہ لندن ہسپتال سے ہوتا ہوا امریکہ اور آکسفورڈ یونیورسٹی سے ہو کر واشنگٹن میں تحقیقاتی بورڈ کے کانفرنس ہال تک ملتا ہے۔ ۱۹۲۹ء میں ایک روز پروفیسر الیگزینڈر فلیمنگ لندن ہسپتال کی لیبارٹری میں اپنی جراثیم کی کاشت کا مطالعہ کر رہا تھا کہ اس کی نگاہ ایک خاص مرکزی رکابی پر پڑی کچھ عرصہ پہلے اس نے جراثیم کی کاشت کی طشتری میں جراثیمی غذا سے بھر کر حفاظت سے رکھی تھی اور اس میں ایک خاص جراثیم اس قدر نشوونما پا چکے تھے کہ ان کی بالائی سطح ایک تہہ جم گئی تھی جو حسب معمول طریقہ پر ان کا معائنہ کر رہا تھا کہ اسے ایک طشتری میں روئی کے گالے جیسی کچھ پھپھوندی کا ایک ٹکڑا نظر آیا بظاہر یہ کوئی عجیب بات نہیں تھی مگر فلیمنگ کی نگاہ یہاں اس لئے رک گئی کہ جراثیم پیدا اور طشتری کی ساری سطح پر اس قدر زیادہ تھی کہ اگر ایک گروہ دوسرے گروہ کو گھسا پٹا ہوا تھا۔ لیکن اسی سطح پر پھپھوندی کی چھوٹی سی تہہ کے چاروں طرف ایک شفاف حلقے کا ایسا حصار قائم تھا جس میں سطح کے دوسرے جراثیم داخل نہیں ہو سکے تھے۔

علم الجراثیم کا مبتدی بھی یہ جانتا ہے کہ چھوٹی اجسام کی اکثر قسمیں مختلف انواع کے کیمیائی مادے پیدا کرتی ہیں۔ فلیمنگ کو خیال آیا کہ ہو سکتا ہے کہ اس پھپھوندی کے مخصوص اجسام کوئی ایسا کیمیائی مادہ پیدا کر رہے ہوں جس نے ان کی بستی کے چاروں طرف قلعہ بندی کر رکھی ہے اور جراثیم کو وہاں تک پھیلنے سے روک رہا ہے فلیمنگ نے سوچا کہ اگر یہ پھپھوندی کسی طرح یہ تباہ کرے کہ جو ہلاک جراثیم کے درمیان یہ کارگر

ہوتے ہیں۔ ان کی مقدار سب سے زیادہ گائے کے دودھ میں ہوتی ہے۔ نمک غذا کا ایک بہت اہم جزو ہے جس کے واسطے انسان اور جانور اپنی جان کو خطرے میں ڈال دیا کرتے ہیں۔ تجربے نے بتایا ہے کہ جب ایسی ترکاریاں استعمال کی جائیں جن میں نمک پوٹاس ہو تو ساتھ نمک طعام بھی کھانا چاہئیے۔ اس نے اپنے اوپر تجربہ کرکے بتایا ہے [illegible] استعمال لیے گئے تو [illegible] سے فارغ ہوگئی [illegible] پوٹاس کا نمک کھایا جاتا [illegible] پوٹاشیم [illegible] خون میں [illegible] نمک طعام سے ملتا ہے اور اس سے [illegible] کلورائڈ اور کاربونیٹ آف سوڈیم بن جاتے [illegible] گردوں کا فرض ہے کہ وہ اس امر کی [illegible] خون کے اجزا اور کے تناسب [illegible] فرق نہ آنے پائے اور اگر کوئی خارجی [illegible] ہوگیا ہے تو کوئی جزو مثلاً کاربونیٹ آف سوڈیم ضرورت سے زیادہ ہوگیا ہے تو وہ خارج کردیا جائے۔ اس سے کاربونیٹ آف سوڈیم اور کلورائڈ آف پوٹاشیم دونوں خارج ہوجاتے [illegible] اور اس طرح ہمارے خون کے دو اہم جزو ضائع ہوجاتے [illegible] یعنی کلورین اور سوڈیم بس۔ جب پوٹاشیم استعمال کیا جاتا ہے تو جسم سے نمک طعام خارج ہوجاتا ہے اور اس وقت اس کی ضرورت ہوتی ہے کہ یہ جزو زیادہ مقدار میں پہنچایا جائے۔

آلو میں [illegible] پوٹاشیم کثرت سے ہوتا ہے [illegible] لئے اس کے [illegible] کے لئے نمک بہت ضروری [illegible] برخلاف اس کے چاول میں برائے نام ہوتا ہے [illegible] سو گرام میں ۲۴ گرام پوٹاشیم ہوتا ہے اور [illegible] کے سو گرام میں صرف ایک گرام۔ اس لئے چاول کے ساتھ کے لئے نمک کی ضرورت برائے نام ہوتی ہے۔

اگر ہم اپنے گردوں کو نقصان سے بچانا چاہتے ہیں تو ہمیں اپنے کھانے میں نمک بہت زیادہ مقدار میں نہ استعمال کرنا چاہئیے اور نہ ایسی ترکاریاں زیادہ مقدار میں کھانی چاہئیں جن میں پوٹاشیم کثرت سے پایا جاتا ہو۔ نمک گردوں کے لئے بہت مضر ہے خصوصاً اس صورت میں جب کہ گردے پہلے سے کمزور ہوں یا کسی قسم کا صدمہ اٹھا چکے ہوں۔

معدنیات میں سے لوہا بہت اہم ہے جو [illegible] کے گوشت [illegible] سب سے زیادہ مقدار میں ہوتا ہے اور بعض ترکاریاں اور بعض پھلوں میں کافی مقدار میں پایا جاتا ہے۔

ترکاریوں اور پھلوں [illegible] تیزاب بھی خوب [illegible] ایک [illegible] سیلولوز کی بھی [illegible] لیکن [illegible]

[illegible]

اس کے بغیر [illegible] ہوجانے لگے اور بیماری [illegible] سارے [illegible] ہوجائیگی جس کے باعث کو [illegible] ہوسکیگا جو ان کے کھانے کے ہضم [illegible] ہے [illegible] انسان کی [illegible] مقدار ہمارے [illegible] مثلاً جگر، انتوں [illegible] وغیرہ میں [illegible] پیدا کر [illegible]

محرکات کے تحت میں [illegible] کوئی شے [illegible] کے [illegible] جاتی ہیں [illegible] سب سے زیادہ [illegible] میں الکحل شامل ہوتا ہے [illegible] بات ہے [illegible] ثابت ہوچکا ہے کہ اگر الکحل احتیاط کے ساتھ استعمال کیا جائے [illegible] ایک حد تک قوت غذا کا کام دیتا ہے۔ جب اعتدال کے ساتھ استعمال کیا جائے تو بھوک بھی خوب لگتی ہے اور ہمارے جسم کے دوسرے افعال میں بھی ترقی ہوجاتی ہے مثلاً قلب اور اعصابی نظام کی حالت درست ہوجاتی ہے۔ جو کی شراب اور انگوری شرابوں میں الکحل کم مقدار میں ہوتا ہے۔

جو کی شراب میں نشو و نما دینے کی قوت ہوتی ہے کیونکہ اس میں شکر اور ڈکسٹرین ہوتے ہیں جو سیاہ بیئر میں بھی کافی مقدار میں ہوتے ہیں اس میں البومن کی بھی بہت کافی مقدار ہوتی ہے۔ برعکس اس کے بیئر میں ایک نقصان یہ ہے کہ اس سے یورک ایسڈ بہت کثرت سے پیدا ہونے لگتا ہے۔ بیئر کے پینے سے مٹاپا بھی پیدا ہوتا ہے۔ بہرحال اگر ہلکے بیئر کی تھوڑی مقدار روزانہ استعمال کی جائے تو کچھ مضائقہ نہیں۔

وائنس یعنی انگوری شراب میں پروٹینی اجزا کاربوہائیڈریٹس اور نمک ہوتے ہیں بعض قسم کی شرابوں میں [illegible] مقدار میں ہوتی ہے انگوری شرابوں میں [illegible] زیادہ ایسڈ ہوتے ہیں چونکہ انگوری شرابوں میں ترکاریوں اور پھلوں کی طرح نباتی تیزاب ہوتے ہیں اس لئے ان کا استعمال ترکاریوں اور پھلوں کی جگہ کیا جاسکتا ہے۔

[illegible] کوئی نقصان [illegible] شراب اول [illegible] برانڈی وہسکی اور رم کے استعمال میں حد درجہ احتیاط برتنی لازمی ہے جب یہ چیزیں کثرت سے استعمال کی جاتی ہیں تو بڑھاپا جلد آجاتا ہے۔

ہمارے لئے لازمی ہے کہ روزانہ غذا کی مقدار میں [illegible] زیادہ [illegible] بہت سے مرض [illegible] ہوتے ہیں [illegible] کی خرابیاں بھی پیدا ہوجاتی ہیں [illegible] مٹاپا، گٹھیا، ذیابیطس اور اس طرح زندگی کی مدت کم ہوجاتی ہے۔ ایسی غذا سے [illegible] ترقی ہوجاتی ہے۔ غذا [illegible] مقدار میں کھائی جائے اتنی [illegible] چاہئیے۔ اور جتنا زیادہ کام کیا جائے [illegible] زیادہ کھانا کھایا جائے۔

بوڑھے آدمیوں کو چاہئیے کہ وہ پروٹینی غذا کم کھائیں۔ اور کاربوہائیڈریٹس کا استعمال زیادہ کریں۔ پروٹینی غذا جوانوں اور بچوں کے لئے زیادہ موزوں ہے کیونکہ ان کے جسم دوران نشو و نما میں ہوتے ہیں۔ کاربوہائیڈریٹ کے علاوہ بوڑھے آدمی دودھ کا استعمال بھی کرسکتے ہیں اور کسی قدر چربی اور مکھن وغیرہ بھی غذا میں شامل کرسکتے ہیں۔

غذا کی مقدار کا انحصار آب و ہوا پر بھی ہونا چاہئیے۔ موسم سرما میں چربی زیادہ مقدار میں کھانی چاہئیے کیونکہ چربی حدت پیدا کرتی ہے۔ موسم گرما میں پروٹینی کے غذائی ضرورت بہت کم ہوتی ہے اور کاربوہائیڈریٹ اور ترکاریوں اور پھلوں کا کھانا زیادہ مناسب ہوتا ہے۔

کھانا تیار کرنے کی ترکیب بھی بہت کچھ [illegible] رکھتی ہے۔ کھانا اس طرح پکانا چاہئیے کہ وہ ہمارے جسم میں جاکر بہترین طور پر ہضم ہوکر تحلیل ہوجائے

بقیہ صفحہ ۸ پر

فلوری امریکہ پہنچا اور وہاں کے ماہرین سے ملنے
کے بعد اسے جلدی اس کا اندازہ ہو گیا کہ وہ گرمجوشی کے
ساتھ اس کی اعانت کے لئے تیار ہیں۔ لیکن اسے دقت اس
وقت محسوس ہوئی جب ایسے سرمایہ دار اشخاص یا ادارے
کی تلاش شروع ہوئی جو اپنی سلین جیسی نوتحقیق دوا کی
بڑے پیمانہ پر تیاری کے لئے لاکھوں ڈالر صرف کر کے
ایک بڑا کارخانہ قائم کریں۔ حالات [illegible]
سے پنی سلین کے مستقبل کے [illegible]
جا سکتی ہے۔ لیکن ان مشکلات کے باوجود جب فلوری چند
روز امریکہ میں قیام کرنے کے بعد [illegible]
تو اس کے پاس ایسے کاغذات موجود تھے
جو اسے کم سے کم اتنی مقدار میں پنی سلین کی
پیداوار کا یقین دلا رہے تھے کہ وسیع پیمانہ پر اس
کا تجربہ کیا جا سکے اور یہ فیصلہ کرنا ممکن ہو کہ اس
عجیب و غریب دوا سے جو توقعات وابستہ کی گئی ہیں
وہ کس حد تک صحیح یا غلط ہیں۔

امریکہ کی مرک کمپنی نے پنی سلین کی تیاری کا کام اپنے
ذمہ لیا فلوری اور اس کے ساتھی اس کمپنی سے منسلک
ہو گئے۔ ان کی نگرانی میں کام شروع کر دیا گیا اور
اس کی رفتار تیز ہونے لگی مگر یہ کام ابھی ابتدائی دور
ہی میں تھا کہ امریکہ جنگ میں کود پڑا۔ اور پنی سلین
کے مطلع پر پھر تاریکی چھانے لگی لیکن یہ تاریکی زیادہ
دیر قائم نہیں رہی کیونکہ جنگ نے پنی سلین کی اہمیت
بہت بڑھا دی اور حکومت نے اعلان جنگ کے بعد
جلدی اس کی پیداوار اور خرچ کو مکمل طور پر اپنی
نگرانی میں لے لیا۔ اور اس تصور کے ساتھ کہ اگر
فلوری کا دعویٰ صحیح ہے تو پنی سلین کی سب سے زیادہ
ضرورت فوج کو ہے۔ اس کی صنعت جنگی صنعت قرار
دیدی گئی۔ اور حکومت اس کی ساخت اور تحقیقات و
تجربات کے ہر شعبے پر بے دریغ سرمایہ خرچ کرنے لگی
سارے امریکہ سے بہترین کارکن منتخب کر کے اس کام
پر لگا دیئے گئے اور بوسٹن کے ایک ماہر چیسٹر کیفر کو
پنی سلین کے تحقیقاتی ادارے کا نگران مقرر کر دیا گیا

پنی سلین کی صنعت کے جنگی صنعت قرار پانے
کے بعد اس کی تیاری اور تجربات کی رفتار اتنی تیز
ہو گئی کہ فلوری چند ماہ پہلے اس کا تصور بھی نہ کر سکتا
تھا مگر یہ تمام کام انتہائی رازداری کے ساتھ انجام
پا رہے تھے کیونکہ پنی سلین اب ایک جنگی راز بن چکی
تھی۔ صرف چوٹی کے چند ڈاکٹروں کو جن کے متعلق حکومت
کو اطمینان تھا کہ ان کے ذریعہ سے پنی سلین کا راز باہر
نہیں جا سکے گا تجربے کے لئے اس کی [illegible] شیشیاں
بھیجی گئیں اور امریکہ کے بقیہ لاکھوں ڈاکٹروں کو اس
عجیب و غریب دوا سے محروم رکھنے کے لئے حکومت کو
بہت سے بہانے تراشنے پڑے۔ ان منتخب ماہرین نے
اس دوا کے جو تجربے کئے اس کی مکمل روداد ملک
کے [illegible] ڈاکٹر [illegible] ہے۔
[illegible] جنگ کے [illegible]
لیکن ان ماہرین کی گفتگو سے اندازہ لگایا [illegible] کہ
[illegible]
[illegible] زخم [illegible]
اس سے بہت جلد مندمل ہو جاتے ہیں۔ خون کی [illegible]
جراثیمی سمیت جو یقینی طور پر ہلاکت پر منتج ہوتی ہے
اب اس کا علاج پنی سلین سے کامیابی کے ساتھ کیا
جا سکتا ہے۔

[illegible]
امریکہ [illegible]
باوجود چند مثالیں [illegible]
ایک [illegible] کے مریض کی روداد سے اسکی عمر تقریباً
۴۴ سالہ تھی اس کے چہرے پر [illegible] پھیلنے والا
قرحہ (قرحہ سائیدہ) پیدا ہو گیا تھا اور یہ ناک اور
آنکھ کو بھی اس حد تک اپنی زد میں لے چکا تھا کہ خطرہ
پیدا ہو گیا تھا [illegible] راستہ اختیار کرے گا
[illegible] کی قوی ترین دوائیں بہت بڑی خوراک
میں ۳۶ گھنٹے تک دی جاتی رہیں لیکن اس کے
باوجود مریض کی ایک آنکھ بے کار ہو گئی اور دوسری
آنکھ کی بینائی کم ہو گئی اس کو پنی سلین کا استعمال
شروع کرایا گیا اور اس کا محلول اس کے خون میں
داخل کیا جانے لگا۔ مریض کی حالت فوراً سنبھلنے
لگی اور صرف چار گھنٹے میں اس کے خون میں جراثیم
ناپید ہو گئے ۲۴ گھنٹے میں حرارت ۱۰۰ درجے پر آ گئی
دوسرے دن مریض کو غذا کی خواہش ہوئی تین دن
کے بعد اس کی ایک آنکھ کی بینائی لوٹ آئی اور چھٹے
دن وہ دوسری آنکھ سے بھی دیکھنے کے قابل ہو گیا
اس کے بعد وہ بغیر اہم واقعہ کے رفتہ رفتہ بالکل تندرست ہو گیا

ایک عورت جس کے پستان کسی رسولی کی وجہ
سے مکمل طور پر قطع کر دیا گیا تھا عمل جراحی کے چند
گھنٹے بعد شدید بخار میں مبتلا ہو گئی اور اس کی حرارت
۱۰۶ درجہ تک پہونچ گئی۔ ظاہر تھا کہ اس کے تازہ
زخم اور دوران خون میں مخصوص جراثیم سرایت کر گئے
تھے اسے پنی سلین دی گئی اور اس کی حالت بہت
جلد سنبھل گئی۔ ایک بوڑھا آدمی جو [illegible] میں مبتلا تھا
پیپ کی زیادتی کی وجہ سے اس کے پھیپھڑوں پر شدید
دباؤ پڑ رہا تھا اس کے [illegible]
پیپ کے ذخیرے میں پنی سلین کا محلول داخل کر دیا
گیا۔ چار دن کے بعد [illegible]
[illegible]

[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
آنکھ [illegible] اس کا محلول آنکھوں
میں ٹپکایا جاتا ہے [illegible] امراض چشم کے ۱۴۸
[illegible]
[illegible]
[illegible] استعمال
کا حیرت انگیز [illegible]

پنی سلین کا مستقبل [illegible]
اور جدید تجربات [illegible]
اضافہ [illegible]
ہے کہ اس [illegible]
جراثیم کی [illegible] اس کا کوئی اثر
نہیں ہوتا [illegible] جراثیم کے خلاف کوئی عمل نہیں
کرتی انہیں عصویات [illegible] کہا جاتا ہے اور
جن میں مخصوصہ [illegible] (دق کے جراثیم) بھی شامل ہے
یہ امید بھی ابھی قبل از وقت ہے کہ پنی سلین کی وجہ
سے سلفی ادویہ (سلفا گروپ) کی اہمیت جلدی کم
ہو جائے گی کیونکہ اس کی ساخت میں ابھی بہت مشکلات
ہیں۔ امریکہ کے متعدد مشہور کارخانے اس کی تیاری
میں منہمک ہیں لیکن ماہرین کا خیال ہے کہ شاید دوران
جنگ میں اتنی مقدار میں نہ بن سکے کہ جنگی ضروریات کو پورا
کرنے کے بعد شہریوں کے استعمال کے لئے بازار میں بھیجی جا سکے
یہ اور بات ہے کہ کبھی ہرگز [illegible] سائنس داں پر اس کی
ترکیبی عناصر الہامی طور پر منکشف ہو جائیں اور اس طرح
مصنوعی پنی سلین بڑی مقدار میں بننے لگے۔ مگر موجودہ
حالات میں یہ امر بھی بعید از قیاس ہے۔

سے اثنا دور ہو رہا تھا کہ جس سے حق تو پھپھوندیوں کر ہو جا سکتی ہے تو یہ علم نوع انسانی کے لئے بہت مفید ہوگا۔ فلیمنگ اس سوال کا جواب حاصل کرنے کے لئے پھپھوندی کی پرورش اور مطالعہ کے لئے آمادہ ہو گیا۔ اس نے سب سے پہلے اس پھپھوندی کو زندہ و تندرست اور فعال حالت میں رکھنے کی کوشش کی اور اسے جلد ہی معلوم ہو گیا کہ اس پھپھوندی کے لئے مناسب ترین [illegible] کا شوربا ہے [illegible] [illegible] جراثیم کے لئے پیغام موت ہے۔

اس پھپھوندی کی جراثیم کش طاقت کو ترقی دینے اور اس کی حیثیت اور اس کے پیدا کئے ہوئے کیمیائی مادے کی ماہیت سے کسی حد تک واقف ہو جانے کے بعد فلیمنگ نے اس کا کوئی نام رکھنا چاہا اور جب کوئی مناسب نام سمجھ میں نہ آیا تو آخر اس نے اس جراثیم کش مادے کا نام "پنی سلین" رکھ دیا کیونکہ پھپھوندی کی جنس پنسلیم [illegible] کو زیادہ تر پنی سلیم کہتے ہیں۔ اس کے بعد فلیمنگ عرصہ تک اس کا تجربہ کرتا رہا کہ پنی سلین کن جراثیم کو ہلاک کر سکتی ہے اور کن جراثیم پر اس کا کوئی اثر نہیں ہوتا لیکن اس تجربے کے بعد کامیابی کا جو راستہ نظر آتا ہے وہ اس میں [illegible] یعنی پنی سلین کو اس شوربے سے الگ نہ کر سکا جس میں پھپھوندی کے جراثیم پرورش پاتے تھے اور اپنی کیمیائی مادہ ڈالتے تھے ظاہر ہے کہ اس شوربے کو پھپھوندی کے جراثیم کے ساتھ مریض کے خون میں داخل نہیں کیا جا سکتا تھا اس لئے پنی سلین کی افادیت کا سراغ مل جانے کے باوجود عملی طور پر اس سے فائدہ اٹھانے کی توقع منقطع ہو گئی۔

فلیمنگ کی ناکامی کے دس سال کے بعد ۱۹۳۸ء میں آکسفورڈ یونیورسٹی کے چند خاموش کارکنوں نے پروفیسر ہوارڈ فلوری کی سرکردگی میں راکفیلر فاؤنڈیشن کی مالی اعانت سے اس عقدے کو آخر حل کر لیا۔ پنی سلین خاکی رنگ کے قلمی سفوف کی شکل میں شوربے سے الگ کر لی گئی اور یہ عمل ایسے آسان طریق سے کیا گیا کہ تعجب ہوتا ہے کہ فلیمنگ جیسے ماہر کو یہ ترکیب کیوں نہ سوجھی لیکن تحقیقات اور ایجاد و اختراع کی دنیا میں یہ کوئی عجوبہ نہیں ہے اور بڑے بڑے ماہرین کو اپنے تجربوں میں حیرت و استعجاب کے ایسے مواقع پیش آ جاتے ہیں کہ وہ اس مقام سے آگے کوئی قدم نہیں بڑھا سکتے مگر دوسرا [illegible] ہے اور انہیں کے نقش پا کی رہنمائی میں اس مقام سے آسانی کے ساتھ گزر جاتا ہے۔

پنی سلین کو سفوف کی شکل میں شوربے سے الگ کر لینے کے بعد حیوانات و اطبا کی تحقیق میں زیادہ وقت صرف نہیں ہوا اور جلد ہی معلوم ہو گیا کہ جراثیم کے لئے پیغام موت ہے اور اس کا ہلکا سا محلول بھی جراثیم کی پیدائش اور نشوونما کو روک دیتا ہے جو خون میں بڑی مقدار میں مرضی جراثیم داخل کر کے اس نو دوائی کے تجربے کئے گئے ان میں سے جن جانوروں کے خون میں پنی سلین داخل کر دی گئی وہ تندرست ہو گئے اور جن جانوروں پر اس کا استعمال نہیں کیا گیا وہ بہت جلد ہلاک ہو گئے۔

پنی سلین کے ان خواص کا تقاضا تھا کہ انسانوں پر [illegible] کیا جائے اور اس عجیب و غریب تریاق سے جلد سے جلد فائدہ اٹھایا جائے لیکن اس [illegible] کے پورا ہونے میں ایک دقت یہ تھی کہ پانی سے دبی ہوئی تھی۔ اس کی پیداوار پھپھوندی کے جراثیم کے رحم و کرم پر تھی جو تمام کوششوں کے باوجود اتنی مقدار کی تیاری میں زیادہ مستعدی دکھانے پر آمادہ نہ تھے۔ انسانی ضرورتوں کے لئے مناسب مقدار میں پنی سلین حاصل کرنے کے لئے ضروری تھا کہ [illegible]

جراثیم [illegible] کی طاقت وسیع پیمانہ پر کام لیا جائے جو اس وقت کی [illegible] میں ممکن نہ تھا۔ پنی سلین کا [illegible] ایک خوردبین والا تھا کہ ہوارڈ فلوری کے گروہ کو ایک ترکیب سوجھی یہ انہیں معلوم تھا کہ جس مریض کو پنی سلین دی جاتی ہے جلد ہی اس کے [illegible] میں خارج ہو جاتی ہے اگر مناسب طریقوں سے اس کو [illegible] سے الگ کر لیا جائے تو پھر کام آ سکتی ہے۔ اس صورت میں استعمال شدہ پنی سلین کا کچھ حصہ ضائع ہو جاتا ہے مگر زیادہ حصہ پنی سلین پھر حاصل کی جا سکتی ہے اور وہ ابتدائی ذخیرے کی کمی کو بڑی حد تک پورا کرتی رہتی ہے۔ کفایت شعاری کے اس طریقے کے باعث پنی سلین کی کمیابی کی مشکلات کسی حد تک کم ہو گئیں تو انسان پر اس کا تجربہ کرنے کی ہمت کی گئی۔ پنی سلین کا پہلا مریض پولیس کا ایک ادھیڑ عمر کا آدمی تھا جس کے ہونٹ پر ایک گندا سا پھوڑا تھا کسی سبب سے اس کی جراثیمی ہوا اس کی دوران خون میں سرایت کر گئی اور وہ ہلاکت قسم کی سمیت میں مبتلا ہو گیا اور اس کے سارے جسم پر اس طرح زخم نکل آئے گویا اس کے جسم کی تمام جلد کیڑے کی ایک تہ بن گئی تھی۔ سخت نازک حالت میں اس کا علاج پنی سلین سے شروع کیا گیا اور تین تین گھنٹے کے وقفے سے اس کو پنی سلین کے محلول کا انجکشن کیا گیا ہم گھنٹے کے اندر مریض کی حالت سنبھل گئی۔ تمام زخم خشک ہونے لگے۔ پانچویں دن اس کی حرارت بھی اعتدال پر آ گئی

مگر مریض تندرست ہو چلا تھا کہ پنی سلین کا ذخیرہ ختم ہو گیا مگر وہ مریض دس دن تک مرض کا مقابلہ کرتا رہا۔ گیارھویں دن اس پر جراثیم نے پھر غلبہ حاصل کر لیا اور اس کے بچنے کی امید منقطع ہو گئی۔ لیکن اس وقت تک اس کے پیشاب سے پنی سلین نکالی جا چکی تھی اور آخر کار اسی سے اس کی جان بچانے میں مدد ملی۔

کئی مہینے تک انہیں دشواریوں کے ساتھ ایسے [illegible] پر پنی سلین کا [illegible] جاری رہا جو ہلاکت کے قریب پہنچ چکے تھے اور جن پر دوسری مسلفی جماعت کی دوائیں بے اثر ثابت ہو چکی تھیں۔ انہیں مریضوں میں ایک کم سن بچہ بھی تھا جس کی ٹانگ کی ہڈی کے زخم سے عفونتی جراثیم دوران خون میں سرایت کر گئے تھے اور وہ تشنج الدم کے خطرناک عوارض کے ساتھ گردوں کے التہاب میں بھی مبتلا ہو گیا تھا پنی سلین نے نہ صرف اس کی جان بچائی بلکہ اس سے اس کی ٹانگ بھی درست ہو گئی اور وہ اس پر چلنے کے قابل ہو گیا پنی سلین سے پہلے دنیا کا کوئی ڈاکٹر یہ تصور بھی نہ کر سکتا تھا کہ اس کی ٹانگ کسی تدبیر سے بچائی جا سکتی ہے۔ دوسرے مریضوں میں بھی اس کے استعمال سے حیرت انگیز نتائج ظاہر ہوئے لیکن اس کی کمیابی کی وجہ سے معالجہ کے دوران میں سخت دشواریاں پیش آتی رہیں۔ اس کے ٹیکے جتنا کئے جاتے تھے مریض کی حالت سنبھلنے لگتی لیکن بسا اوقات قبل اس کے کہ وہ پورے طور پر تندرست ہو وہ دوا کا ذخیرہ ختم ہو جاتا جس سے اس کی حالت پھر خراب ہونے لگتی اور جراثیم کا حملہ آخر اسے ہلاک کر دیتا۔

یہ صورت حال ماہرین کے لئے حد درجہ صبر آزما تھی اور انہوں نے اپنی تمام کوشش اس نقطہ پر مرکوز کر رکھی تھیں کسی طرح پنی سلین کی پیداوار میں اضافہ کیا جا سکے۔

۱۹۴۱ء کے انگلستان میں یہ ممکن نہ تھا کہ پنی سلین کی تیاری کے لئے کسی بڑے پیمانہ پر کارخانہ کھولا جا سکے ملک کی ساری توجہ لنکا سٹر قسم کے ہوائی جہاز بنانے پر لگی ہوئی تھی مرضیاتی لیبارٹریوں کی طرف کوئی توجہ دینے کے لئے تیار نہ تھا۔ آکسفورڈ یونیورسٹی کے ماہرین نے اس کے لئے جو اپیل کی آواز امریکہ کی طرف سے اٹھائی وہ بھی توپوں کی گرج میں دب کر رہ گئی اور وہائٹ ہاؤس تک نہ پہنچی مگر راک فیلر فاؤنڈیشن کو کچھ احساس ہوا اس کی طرف سے ہوارڈ فلوری کو امریکہ آنے کی دعوت دی گئی۔

شادی کا مقصد

تہذیب جدید میں شادی کا مقصد شہوانی خوشی ہوتی کے سوا اور کچھ نہیں سمجھا جاتا اور اس کے خاندان وغیرہ کی کوئی قید روا نہیں رکھی گئی بیبیاں بیوی کے لیے اسلام نے جو حدیں مقرر کی ہیں ان کا بھی قطعاً کوئی لحاظ نہیں رکھا جاتا الہلال مصر نے اپنی ایک اشاعت میں رسالہ "لیموا" سے تلخیص کر کے شادی کی دس ہدایتیں نقل کی تھیں جو جرمنی میں نازی حکومت کی "وزارت تبلیغ" کی طرف سے شادی کے خواہشمند نوجوانوں کے نام شائع ہوئی تھیں ان سے آپ کو معلوم ہوگا کہ دنیا کو کس طرح تمدن جدید کی بلاکتوں سے تنگ آکر پھر فطرت انسانی کی اس اصل روشنی میں پناہ لینے پر مجبور ہونا پڑا۔

(۱) تم کو سب سے پہلے یہ خیال کرنا چاہئیے کہ تم ترقی پر ہو اور جتنے بھی تمہارے کام ہیں وہ سب اپنی قوم اور اپنے ملک کی فلاح و بہبود کی خاطر ہونے چاہئیں ذاتی منفعت اور حظ نفسانی کو اس میں دخل مت دو۔ کوشش کرو کہ تمہاری شادی تمہاری قوم کے لیے ترقی و عروج کا باعث ہو۔

۲۔ اپنے دماغ کو منفعتوں سے بالکل پاک صاف رکھو شادی کے معاملہ میں ان کا کوئی دخل نہیں ہونا چاہئیے تم ہمیشہ اپنے نفس اور رفیقۂ حیات کے ساتھ سچے رہو۔

۳۔ اگر تم کسی متعدی مرض میں گرفتار نہیں ہو تو تم پر لازم ہے کہ تم شادی کرو۔ اور پھر یہ بھی ضروری ہے کہ ایسی اولاد پیدا کرو جو تمہارے نام کی حفاظت کرے تمہاری روحانی وراثت کی صحیح طور پر وارث ہو اور یہ یقین کرنا چاہئیے کہ جو شخص طاقت و استطاعت کے باوجود شادی نہیں کرتا وہ جرمنی قوم کا دشمن ہے اور غیر شعوری طور پر اپنی قوم کو ختم کرنا چاہتا ہے

۴۔ شادی کے لئے دو چیزیں ضروری ہیں ایک محبت مگر نفسانی نہیں جو شباب گزرنے پر مضمحل ہو جاتی ہے بلکہ وہ غیر شہوانی محبت جو انسان کی روح کو ہر وقت بیدار اور تکمیل فرض پر آمادہ رکھتی ہے اور دوسری چیزوں کی تونگری ہے جس پر ایک بڑی حد تک زندگی کی بہبودی اور فلاح کا دار و مدار ہے تم کو ہمیشہ خیال رکھنا چاہئیے کہ کہیں جذبات تمہاری عقل کو مغلوب نہ کر لیں۔ اندھی محبت تباہ کن ہوتی ہے جہاں تک ہو سکے بیوی کے انتخاب میں عقل سے کام لو۔

۵۔ ہر جرمنی مرد و عورت کا فرض ہے کہ وہ اپنے لئے ایک شریک حیات کا انتخاب اپنے ہی قبیلہ اور خاندان میں کرے مختلف خاندانوں کا اختلاط عموماً بدبختی کا باعث ہوتا ہے۔ جرمن قوم کے ہر ہر فرد کو یقین کرنا چاہئیے کہ وحدت خون کی حفاظت اس کا سب سے بڑا اور اہم فریضہ ہے۔

۶۔ بیوی کا انتخاب کرنے سے پہلے اس کا خاندان کی خوب تحقیق کر لو کیونکہ شادی کے ذریعہ درحقیقت تمہارا تعلق ایک ایسی عورت سے ہو رہا ہے کہ جو اپنے عادات و خصائل کا مجموعہ ہوگی۔

۷۔ یاد رکھو کہ روحانی فضائل و کمالات بالوں اور آنکھوں کے رنگ کی طرح موروثی ہوتے ہیں جو خاندان کے ایک فرد سے دوسرے افراد میں منتقل ہوتے رہتے ہیں۔ شریف خون دنیا میں سب سے زیادہ قیمتی چیز ہے۔

۸۔ بیوی کا برابر طبی معائنہ کراتے رہو بغیر صحت و تندرستی کے جمال و تونگری بے حقیقت چیزیں ہیں۔

۹۔ شادی کے معاملہ میں یہ مت دیکھو کہ تم کس کے ساتھ زیادہ لطف اندوز ہو سکتے ہو بلکہ اس کا دھیان رکھو کہ کونسی عورت زندگی کی دشوار گذار راہوں میں تمہاری رفاقت کی زیادہ سے زیادہ صلاحیت رکھتی ہے اور اس کو فراموش نہ کرو کہ شادی کا مقصد تندرست اولاد پیدا کرنا ہے۔

بقیہ صفحہ انضباط اولاد

اور اس کا سب بڑا سبب یہ ہے کہ وہاں حسب ضرورت حمل کو روکنے کے مصنوعی ذرائع استعمال کئے جاتے ہیں بیمار اور کمزور بچے پیدا کرنے اور پھر ان کے علاج اور پھر بیمار اور کمزور ماؤں کے علاج اور موت پر کروڑں روپیہ خرچ ہوتا ہے اگر حمل کو روکنے کے مصنوعی ذرائع استعمال کئے جائیں تو یہ کروڑں روپیہ قوم کی فلاح اور سرسبزی کے واسطے بچ سکتا ہے۔ ہالینڈ کے مشہور ڈاکٹر رٹ جرز فرماتے ہیں انضباط اولاد سے عمریں بڑھنے لگیں گی۔

سنہ ۱۹۰ء تا سنہ ۱۸۹۹ء اوسط عمر ۲ء ۴۲ سال

سنہ ۱۹۰ء تا سنہ ۱۹۰۹ء 〃 〃 ۵۱ سال

ڈاکٹر بی ایم بگز صاحب فرماتے ہیں جو اشخاص حالات سے واقف ہیں ان کے دل میں مطلق شبہ نہیں ہے کہ جیسی بے روک پیدائش کمزور دماغ اور کمزور جسم بچوں کی آج کل ہوتی ہے۔ یہ تہذیب عام کے واسطے ایک خطرہ اور ہماری اقتصادی ذرائع پر سخت بار ہے۔ آنریبل جج ولیم ایچ ویڈیمر صاحب فرماتے ہیں کہ میری رائے میں کوئی معقول دستور العمل ایسا ہونا چاہئیے کہ دو چار بچے پیدا ہو جانے کے بعد اور اولاد نہ پیدا ہو میری رائے میں اگر لوگوں کو مصنوعی ذرائع کی زیادہ عام طور پر معقول واقفیت ہو جائے تو حفظان صحت کی طبی سوشیل اقتصادی اور اصلاحی حیثیتوں میں ترقی ہو جائے گی۔

ڈاکٹر ولیم ال ہولٹ کی رائے میں سمجھداری اور احتیاط کے ساتھ نسل انسانی کو بڑھانا انسان کو دیوتاؤں کے درجے پر پہنچاتا ہے اسکے برعکس کرنے سے انسان جانوروں کے درجہ میں مل جاتا ہے۔

۵۔ اس کل رام کہانی سے اپنے مفید مطلب شاید ہم اسے زیادہ نتائج نہیں نکال سکتے کہ غربا میں بے روک ٹوک یعنی اندھا دھند اولاد پیدا کرنا مزید افلاس مزید دکھ بیماری اور مزید کمزور انسانوں کی آبادی کا باعث ہوتا ہے جس کے علاوہ بے شمار جانوں کے تلف ہونے کے زندگیاں تلخ ہو جاتی ہیں اور بھیک مانگنے والوں کی تعداد میں اضافہ ہو کر ان لوگوں کی جیبوں پر ناقابل برداشت بار پڑتا ہے جو کھاتے پیتے ہیں ہماری ضروریات کو مد نظر رکھکر اسکا واحد علاج یہ ہے کہ علماء دین اس اہم مصیبت کی طرف صدق دل سے توجہ فرمائیں اور اپنے وعظوں میں ان باتوں کا چرچا کریں جو حرام حلال کی تفصیل کے ساتھ جس سے علماء وعظ پر ہوتے ہیں عوام کو بتلانا چاہئیے کہ حلال کی حدود کیا ہیں اور اعتدال سے کام لیں

(۵) ماں باپ [illegible] ہیں تو ان کی [illegible] بچے کے صحت [illegible] ہو گئی۔

(۲) کم اولاد ہونے کے باعث اصل امریکہ [illegible]

(۳) امریکہ کے چند مشہور و معروف اہل الرائے کے خیالات کا خلاصہ بھی [illegible] درج ذیل کرتے ہیں ۔ اس کے بعد [illegible] خیالات کہاں تک [illegible] ہوتے ہیں [illegible] ان سے نفع اٹھا سکتے ہیں [illegible] خلاف ہیں ۔ اور [illegible] صاحب کے علاوہ جن کی تحریروں کے اقتباس [illegible] اپنے مضمون کی بنیاد ڈالی ہے ایک [illegible] مشہور [illegible] صاحب ہیں جو [illegible] اولاد [illegible] صاف لفظوں میں کہتے ہیں کہ [illegible] اولاد کی پیدائش کو روکنے کا مقصد [illegible] ہے کہ آبادی کو کم کیا جائے [illegible] اس کی قوت [illegible] اس طرح [illegible] جسمانی [illegible] طور پر [illegible] اخلاقی طور پر [illegible] ہیں [illegible] تعداد کو کم کیا جائے اور ان کی [illegible] جسمانی [illegible] مضبوط ہو کر [illegible] ترقی اعلیٰ پیمانہ پر ہو۔

[illegible] اتفاقاً ایک ایسا خاندان [illegible] جو خوش حال [illegible] والدین [illegible] کی وجہ سے [illegible] ان کی جسمانی قوت کی [illegible] بہت سے بچے [illegible] میں کامیاب ہوئے [illegible] صورتوں میں یہ سب سے پہلے بڑھے اور [illegible] رہے مگر ساتھ [illegible] اس کے روزمرہ کا مشاہدہ ہوتا ہے کہ [illegible] میں ایک ماں باپ سے پیدا ہوئے [illegible] بچے [illegible] ان کا خیال ہے کہ وہ مکان [illegible] سے [illegible] رہتے ہیں [illegible] ہوتے ہیں ۔ بڑھ کر [illegible] اور روحانی امراض میں مبتلا ہو جاتے ہیں [illegible] ڈاکٹر [illegible] جو ایسے غریب لوگوں [illegible] سے معلوم ہے کہ ان لوگوں میں بچوں [illegible] زیادہ بچے والے گھروں سے [illegible] بچے مدرسوں میں آتے ہیں ۔ ان میں بھی شرح اموات زیادہ ہوتی ہیں ۔ ڈاکٹر [illegible] صاحب فرماتے ہیں کہ اپنے سالہا سال کے تجربہ سے اور احتیاط کے ساتھ [illegible] کا نوٹ رکھنے سے مجھے اس حقیقت کا انکشاف ہوا ہے کہ حیرت انگیز باقاعدگی کے ساتھ دق کا مریض [illegible] یا عورت جب وہ زیادہ بچے والے گھروں کا ہوتا ہے

[illegible] ان بچوں میں [illegible] ہے جو آخر میں پیدا ہوتے ہیں۔ یعنی پانچواں چھٹا ساتواں ۔ آٹھواں نواں وغیرہ اس کی وجہ [illegible] یہ ہے کہ جب والدین بوڑھے ہو جاتے ہیں خصوصاً جب ماں [illegible] ہوتے کمزور ہو جاتی ہے [illegible] بچہ [illegible] کرنے [illegible] بچہ کمزور پیدا ہوتا ہے ۔ اس کمزوری کے [illegible] کا مقابلہ کر سکتا ہے [illegible] ۱۹۱۱ء میں مقام [illegible] میں [illegible] کا جائزہ لیا گیا جن میں [illegible] حسب ذیل نتائج اخذ کیے گئے۔

اموات فی ہزار پیدائش

ایک یا دو بچہ والے گھروں میں	۱۰۸٫۵
تین اور چار 〃 〃 〃	۱۳۲٫۵
پانچ اور چھ 〃 〃	۱۵۲٫۵
سات اور آٹھ 〃 〃 〃	۱۷۴٫۳
اور نو سے زیادہ 〃 〃	۱۹۱٫۹

ایک [illegible] ہو [illegible] بچوں کی شرح اموات فی ہزار پیدائش حسب ذیل پائی گئی

چار اور چار سے کم بچے والے گھروں میں	۱۱۶
چھ بچے والے گھروں میں	۲۶۰
سات بچے والے گھروں میں	۲۸۰
آٹھ بچے والے گھروں میں	۲۹۱
نو سے زیادہ بچے والے گھروں میں	۳۰۳

بعض گھروں میں تیرہ چودہ اور پندرہ تک بچے پائے گئے بچوں کی سب سے بڑی تعداد ملک اٹلی کی رہنے والی ایک عورت کی تھی جس کے بائیس بچے پیدا ہوئے جن میں سے دو زندہ رہے (ہر قوم کے کم تعداد والے بچوں کے گھروں میں شرح اموات زیادہ تعداد والے گھروں سے کم ہے)

گھروں میں جتنے زیادہ بچے ہوتے ہیں اسی قدر بچے بچے کے ساتھ وہ رہتے ہیں ۔ اور اسی قدر زیادہ باتیں حفظان صحت کے خلاف سرزد ہوتی ہیں۔

بچے زیادہ ہوتے جاتے ہیں مگر باپ کی آمدنی نہیں بڑھتی جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ بچوں کو نہ عمدہ غذا مل سکتی ہے نہ کافی کپڑا جس کی وجہ سے وہ بیماریوں کا شکار ہو جاتے ہیں۔

بعض واقف کاروں کی رائے ہے کہ ایسی

مدقوق عورتوں میں سے جو مرض کے ابتدائی اور قابل علاج درجوں میں [illegible] ہوتی ہیں ۵۶ فیصدی حاملہ ہونے کی وجہ سے مر جاتی ہیں ۔ اس سے رہائی ممکن تھی اور ان کی جانیں بچ جاتیں اگر ان کو حاملہ ہونے سے بچنے کے ذرائع معلوم ہوتے۔

ممالک متحدہ امریکہ کی ۱۹۱۰ء کی مردم شماری کی رو سے [illegible] ۲۔۲۔۵ اندھے لوگ میں زیادہ [illegible] میں جن کے والدین یا بھائی بہن کو [illegible] کی بیماری تھی۔

[illegible] آتشک کے مشہور ڈاکٹر [illegible] نے ناقابل تردید [illegible] سے ثابت کیا ہے کہ اس خبیث [illegible] کی اولاد میں ۴۰ فی صدی بچے [illegible] ہوتے ہیں ۔ اور [illegible] ۶۸ فیصدی بچے مر جاتے ہیں ۔ اگر ایسے والدین کو استقرار حمل سے بچنے کے ذرائع معلوم ہوتے تو یہ [illegible] نہ آتیں۔ دیوانگی [illegible] ایسی [illegible] ہے جس کو [illegible] معقول علاج کے [illegible] والدین پیدا کر دیتے ہیں [illegible] امراض کے جراثیم ہوتے ہیں ایسے والدین [illegible] استقرار حمل سے بچانا نہایت مفید ہے [illegible] کمزور عورتوں کے حق میں بھی استقرار حمل مضر ہے ان کو بچانا چاہئے۔

ملک ہالینڈ میں جہاں حمل کو روکنے کے ذرائع عام طور سے رائج ہیں ۔ وہاں کی عورتوں کی صحت [illegible] کی عورتوں کی صحت سے بہتر ہے ہالینڈ کے [illegible] برس [illegible] کی شرح پیدائش اموات اطفال قابل غور ہے ۱۸۸۱ء [illegible] اولاد کی تدابیر اختیار کرنے سے پہلا [illegible]

شرح پیدائش فی ہزار	۳۳٫۷
شرح اموات 〃	۲۴٫۲
۱۹۱۲ء میں شرح پیدائش فی ہزار	۲۵٫۳
شرح اموات 〃	۱۱٫۱

ایک برس سے کم عمر والے بچوں کی شرح اموات ۲۰۹ فی ہزار سے ۷۰ فی ہزار رہ گئی

اپریل ۱۹۱۲ء کے میڈیکل ٹائمز میں عدم استقرار حمل پر ایک ایڈیٹوریل ہے جس میں لکھا ہے کہ فرانس (اپنی فوج کے ذریعے) دنیا کے سامنے کامل مستعدی اور فوجی قابلیت کا اظہار پیش کر رہا ہے ۔ اس وجہ سے اس کے سب سے زیادہ تنومند آدمی زندہ رہتے ہیں اور اس کا



درد بنی نوع انسان کیلئے رحمت خداوندی ہے

بیماریاں قدرت کی طرف سے حفاظت کا سامان کرتی ہیں

بہت سے لوگ ایسے ہیں جو بیمار پڑ جانے اور صاحب فراش ہو جانے کی صورت میں اپنی قسمت پر نالاں رہتے ہیں لیکن مزید غور کرنے کے بعد ہم یہ کہے بغیر نہیں رہ سکتے کہ اس قسم کی بیماریوں کے بعد عموماً صحت بہت بہتر ہو جاتی ہے اکثر معمولی درد کا یہ اشارہ ہوتا ہے کہ ہمارے نظام جسمانی میں کوئی خرابی واقع ہو گئی ہے اور ہمیں آنے والی تکلیف کو روکنے کی طرف توجہ دلاتا ہے۔

بہت سی بیماریاں ایسی ہیں جو زندگی کیلئے مہلک نہیں سمجھی جاتیں محض اسلئے کہ ان کی وجہ سے کسی قسم کی تکلیف نہیں ہوتی اور مریضوں کو اپنی تندرستی کے متعلق ایک غلط گمان ہو جاتا ہے بہت سے ذیابیطس کے مریضوں کی عمر طویل ہو جاتی اگر پریشان کرنے والا درد ان کو علاج اور پرہیز کی طرف توجہ دلاتا۔ اس سے ثابت ہوتا ہے کہ درد بھی بنی نوع انسان کے لئے رحمت خداوندی ہے۔

بعض بیماریوں میں جو تکلیف دینے والے علامات ہوتے ہیں مثلاً دستوں کا آنا یا استفراغ کا کثرت سے ہونا وہ حقیقتاً اس کوشش کا نتیجہ ہوتے ہیں جو قدرت خود علاج کے لئے کرتی ہے کیونکہ اسکے زہریلے اجزاء جسم سے خارج ہو جاتے ہیں اور جب بیماری ختم ہو جاتی ہے تو انسان کو اچھا ہونے کے بعد عموماً بہت فرحت اور تازگی محسوس ہوتی ہے بخار اس امر کی علامت ہے کہ جسم خود اپنے کو اچھا کرنے کی کوشش کر رہا ہے اکثر ہم نے اس امر کا مشاہدہ کیا ہے کہ بیماری سے براہ راست مریض کو فائدہ پہونچا ہے مثلاً اگر موٹے آدمی کو ذیابیطس کی بیماری ہو جائے تو اس کے زیادہ مدت تک زندہ رہنے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔

پس وہ بیماریاں جن کو لوگ امراض سے تعبیر کرتے ہیں ہماری نظام طبیعت کی کوششیں ہیں جو وہ تندرستی حاصل کرنے کے لئے کرتی ہیں گویا کہ وہ زہریلے اور نقصان پہونچانے والے مادوں کے خلاف جنگ کرتی ہے اسلئے یہ بات بالکل معقول ہو گی کہ دشمن کو جسم میں داخل کرنے سے قبل ہی روک دیا جائے۔ ہماری طبی اصولوں کی بنیاد بھی یہی ہونی چاہئے کہ بیماریوں کے پیدا ہونے سے پہلے ہی ان کو روکنے کی امکانی کوشش کی جائے۔

(لفٹننٹ کرنل، ڈاکٹر محمد اشرف الحق (مرحوم)

جنسیات نمبر (رسالہ صحت عامہ)

(جس میں)

حیات انسانی کے تین مرحلے تربیت جنسی، حیاتیات میں جنسیات، جنسی مسائل، جنسی تعلقات، جنسی معلومات
جنسی بے اعتدالی پابندی کی [illegible] عشق و محبت، جنسی محبت، شادی خانہ آبادی، جنسی اعتبارات
حفظان [illegible] احتیاط و ودھ کی [illegible] اشتہار [illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible] علاج و [illegible] مخصوص [illegible]
[illegible] انتظام [illegible] آتشک (ناسوری) جنسی امراض و آتشک سوزاک [illegible] اشتغال کے نتائج۔
[illegible] اور بدعملی حواس خمسہ کا جنسیات میں حصہ شباب کا تحفظ وظیفہ جنسی ثبات جوانی کیا
[illegible] احکام وغیرہ جیسے اہم مضامین شائع کئے گئے ہیں قیمت عال مقرر ہے لیکن چار روپیہ
آٹھ آنہ (اندرون ملک) پانچ روپیہ آٹھ آنہ (بیرون ملک) ادا کر کے صحت عامہ کی
مستقل خریداری قبول کرنے والوں کو یہ خاص نمبر مفت دیا جائے گا۔

محمود [illegible]

رضاکار نمبر

صحت عامہ کی ایک خصوصی اشاعت

(جس میں)

حیدرآباد کے تمام رضاکارانہ اداروں اور انجمنوں [illegible]
تنظیموں پر حسب معلومات جمع کئے گئے ہیں قیمت [illegible]

(۱) ایک رضاکار کا بیان۔
(۲) ایک ضروری فرض از اداریہ۔
(۳) خدمت خلق کا راستہ [illegible]
[illegible] کالج [illegible] کے نام پیام۔
(۴) پیغام اصفی (مولوی عبدالرحمن صاحب مددگار)
(۵) نوجوانوں کا نصب العین (رفیق احمد صاحب [illegible])
(۶) خدمت سے عظمت پیدا ہونا ہماری آسمانی تربیت۔
(۷) ورزش جسمانی ڈاکٹر اشرف الحق مرحوم
(۸) اتحاد [illegible] رضاکارانہ نظام
[illegible] مجلس مولوی یاسین زبیری [illegible]
(۹) خواتین حیدرآباد کی جنگی رضاکارانہ خدمات۔
(۱۰) انجمن امداد خواتین و اطفال کی سرگرمیاں۔
(۱۱) حیدرآباد کی گرل وبانی ڈانسنگ۔
(۱۲) حیدرآباد [illegible] انجمن [illegible] نظام [illegible]
(۱۳) حیدرآباد کی اہمیت [illegible] مہدی نواز جنگ
(۱۴) زچہ بچہ کا ملکی نظام محکمہ صحت عامہ۔
(۱۵) حیدرآباد اسٹیٹ ایمبولینس بورڈ
انجمن صلیب احمر سینٹ جان ایمبولینس۔
(۱۶) یتیم خانہ انیس الغربا، انجمن خادم المسلمین۔
(۱۷) انجمن انسداد دق مجلس صحت عامہ اسکاؤٹنگ
(۱۸) حیدرآباد گرل گائیڈ۔ بلدیہ حیدرآباد
(۱۹) صحت جسمانی کی اہمیت مولوی محمد عبدالرحمن خاں صاحب سابق صدر جامعہ عثمانیہ۔
(۲۰) انسانی زندگی پر عادات و معمولات کے اثرات، رضاکار اپنا جائزہ لیں؛

ٹائیٹل پر حضرت قائد ملت
کا فوٹو اور پرچہ کو چار رنگ
میں پیش کیا گیا ہے۔

صحت عامہ کا سالانہ چندہ

اندرون ملک	بیرون ملک	حکومت سے	فی پرچہ	طبی جنتری	ضلع کانفرنس نمبر
للعہ	؁	عـہ	۴ر	۲ر	عال
اطفال نمبر	امن عامہ نمبر	رضاکار نمبر	جنسیات نمبر	طبی امداد نمبر	فرینگل ایجوکیشن نمبر
؁	عال	عال	عال	عہ	عمر

مقام اشاعت ترپ بازار مطبوعہ مطبع دستگیری — محمد [illegible] صحت عامہ

ہیضہ کا شیوع۔ ذرائع اور تدابیر انسداد

(ادارہ نوید صحت)

مشرقی ممالک بالخصوص ہندوستان ہیضہ کی ایک بڑی شکارگاہ ہے جس کی کمین گاہوں میں یہ مرض سال کے اکثر حصوں میں موجود رہتا ہے شکار کے خاص موسم میں ان سے نکل کر ملک کے طول و عرض میں پھیل جاتا ہے اور ہر سال یہاں کی ترقی پذیر مردم شماری کو لاکھوں کی تعداد میں گھٹا دیتا ہے، اس لئے اس کے اسباب اس کے پھیلنے کے ذرائع اور اس کے انسداد کی تدابیر کا ہر شخص کو علم ہونا چاہئے۔

اطبا قدیم نے وبائی ہیضہ کا سبب ہوا اور پانی کے فساد کو قرار دیا تھا اور اس فساد کا سبب ان کے نزدیک ایسے اجسام غریبہ تھے جو ہوا یا پانی میں مل کر ان کے مزاج کو اس حد تک بدل دیتے ہیں کہ یہ چیزیں روح کی ترویح اور مزاج کی تعدیل کرنے کے بجائے اخلاط و ارواح میں فساد پیدا کرنے کا سبب بن جاتی ہیں۔ اب وبائی امراض سے متعلق ہوا اور پانی کے فساد کے نظریے زیادہ واضح ہو چکے ہیں، اور خوردبینی مشاہدات اور جراثیمی تحقیقات کے بعد یہ تسلیم کر لیا گیا ہے کہ ہیضہ وبائیہ خاص قسم کے جراثیم کی سرایت سے پیدا ہوتا ہے، جن کو اپنی خوردبینی شکل کے لحاظ سے "عصویہ داویہ" (کوما بیسی لائی) کہا جاتا ہے یہ جراثیم مریض ہیضہ کے براز اور دستوں میں بہ کثرت پائے جاتے ہیں۔ اور کھانے پینے کی چیزوں اور مکھیوں کی وساطت سے اور خاص طور پر پانی کے ذریعہ سے ایک شخص سے بہت سے اشخاص تک پہنچ جاتے ہیں۔

سرایت کے وسائل

غذا — کھانے کی چیزیں جب کسی طرح ہیضہ کے جراثیم سے ملوث ہو جاتی ہیں تو وہ سرایت کا سبب بن جاتی ہیں۔ مریض کے استعمال کے برتنوں کو [illegible] کے مطابق کام [illegible] طور پر صاف نہ کرنا اور ان میں دوسرے لوگوں کا کھانا، تیمارداروں کا اپنے ہاتھ پورے طور پر صاف کئے بغیر کھانے کی چیزوں کو چھونا اور اس قسم کی دوسری بے احتیاطیاں سرایت کا سبب ہو سکتی ہیں۔ دودھ عام طور پر ایسے ہاتھوں سے گزرتا ہے جو اس کو آلودگی سے بچانے کے لئے کوئی احتیاط نہیں کرتے، وہ دودھ میں گندے تالابوں اور آلودہ کنوؤں کا پانی ملاتا، سبزوں اور پھلوں کو گندے پانی سے دھو کر بازار میں لانا ہیضہ کو پھیلانے اور ایک جگہ سے دوسری جگہ پہنچانے کا بہت اہم ذریعہ ہیں۔ مکھیاں بھی کھانے پینے کی چیزوں کو ہیضہ کے جراثیم سے آلودہ کرنے میں بہت بڑا حصہ لیتی ہیں۔

پانی: — قدیم نظریہ آج بھی مسلم ہے کہ ہیضہ سب سے زیادہ پانی کی خرابی سے پھیلتا ہے جو لوگ اس بیماری کی رفتار و کردار سے ناواقف ہیں یا اس کی اہمیت کو نہیں جانتے وہ ہیضہ کے مریضوں کے کپڑے اور دوسری آلودہ چیزیں بے احتیاطی کے ساتھ تالابوں اور ندیوں میں یا غیر محفوظ کنوؤں کے قریب دھوتے ہیں اس سے ان کا پانی ہیضہ کے جراثیم سے آلودہ ہو جاتا ہے اور جو لوگ یہ پانی استعمال کرتے ہیں ان میں اور ان کی وساطت سے ساری آبادی میں ہیضہ پھیل جاتا ہے، تالاب، ندیاں، باؤلیاں، اور کنوئیں ہمیشہ آدمیوں اور جانوروں کے نہانے، کپڑے اور برتن دھونے، تیمارداروں کے جراثیم آلودہ ہاتھ دھونے اور دھوبیوں کے ہر طرح کے گندے کپڑے دھونے سے گندے ہوتے رہتے ہیں۔ پاس کے پاخانوں اور موریوں کی نجاست بھی ان میں سرایت کر جاتی ہے اس قسم کا گندا پانی پینے والوں میں ہیضہ بڑی شدت سے پھیلتا ہے۔

مکھیاں — ہیضہ کے موسم میں مکھیوں کی کثرت ہوتی ہے، یہ کھانے پینے کی چیزوں کو جراثیم سے آلودہ کرنے کا ایک عام ذریعہ ہیں مکھیوں کے جسم پر چھوٹے چھوٹے رونگٹے ہوتے ہیں، یہ فضلہ بھی کھاتی ہیں اور انسان کے کھانے کی چیزیں بھی کھاتی ہیں، جب یہ فضلہ اور کوڑے سے پیٹ بھرتی ہیں تو ہیضہ کے جراثیم [illegible] کے رونگٹوں میں پھنس جاتے ہیں [illegible] جب [illegible] کھانے [illegible] پر بیٹھتی [illegible] جراثیم ان چیزوں میں سرایت کر جاتے ہیں، علاوہ ازیں مکھیاں اس قدر حریص ہوتی ہیں کہ ان کا پیٹ مشکل سے کسی وقت خالی ہوتا ہے، اس لئے جب وہ کھانے کی چیزوں پر بیٹھتی ہیں تو پہلے کھایا ہوا فضلہ اگل دیتی ہیں اور اس کے جراثیم ان چیزوں میں داخل ہو جاتے ہیں۔

حاملین ہیضہ — بعض اشخاص میں اگرچہ ہیضہ کی کوئی علامت ظاہر نہیں ہوتی لیکن ان کے اندر اس کے جراثیم موجود ہوتے ہیں، اور وہ دوسروں کے لئے وبا کے دوران میں سرایت کا سبب بن سکتے ہیں یا ایک وبا کے ختم ہو جانے کے بعد دوسری وبا کا باعث ہو سکتے ہیں۔ اس قسم کے ہیضہ کے حامل دو قسم کے ہوتے ہیں،

اوّل — ایسے اشخاص جن کو ہیضہ ہو چکا ہوتا ہے، لیکن اس سے شفا پانے کے بعد بھی ہیضہ کے جراثیم عرصہ تک فضلہ کے ساتھ خارج ہوتے رہتے ہیں۔

دوم، ایسے اشخاص جو خود ہیضہ میں مبتلا نہیں ہوتے۔ بلکہ تیماردار یا کسی اور حیثیت سے مریض کے قریب رہنے کی وجہ سے جراثیم ان میں سرایت کر جاتے ہیں، اور ان کی قوت مدافعت کے قوی ہونے کے سبب سے ان کو اپنی سمیت سے متاثر نہیں کر سکتے۔ ایسے لوگوں میں بھی اکثر جراثیم ایک عرصہ تک نشو و نما پاتے رہتے ہیں اور فضلہ کے ساتھ خارج ہوتے ہیں ایسے اشخاص دوسروں کی سرایت اور ہیضہ کی وبا کا سبب بن سکتے ہیں۔

تجارتی منڈیوں، تیرتھوں، میلوں، اور فوجوں میں ہیضہ زیادہ تر ان ہی لوگوں کے ذریعہ سے پھیلتا ہے جو بظاہر بیمار نہیں ہوتے لیکن اپنے شکم میں ہیضہ کا زہر اٹھائے پھرتے

ام الامراض

[illegible]

[illegible]

[illegible] سے [illegible] تہذیب

[illegible] [illegible]

زہریلے [illegible] میں اس کی [illegible]

ماحول اور جن حالات کی [illegible] ہوتی ہے

یہ تحفہ تہذیب جدید [illegible] دئے جاتے

ہیں انگریزی میں ایک مقولہ [illegible] کا مطلب

ہے کہ خدا نے غذا پیدا کی [illegible] بھیجے

بھیج دیئے [illegible] مطلب [illegible]

کو نکالنے اور [illegible] ان

[illegible] ان کے [illegible] اخراج

ضائع اور برباد کر [illegible] جاتے ہیں [illegible] کو

جس [illegible] ہوئے [illegible] سے

قریب ترین حالت میں کھانا چاہیئے [illegible] اور

مصنوعی اغذیہ [illegible] بڑی [illegible] میں

نمک [illegible] قدرتی [illegible] کا [illegible] بھی

نہیں ہوتے۔ اور اکثر نقصان ہی کا باعث

ہوتی ہیں قبض کو ان اغذیہ سے گہرا تعلق ہے

یہی وجہ ہے کہ جوں جوں تہذیب و تمدن کے

ارتقاء کے ساتھ ان اغذیہ کا استعمال ترقی

کرتا جاتا ہے قبض کی شکایت بھی بڑھ رہی ہے

اور نتیجۃً امراض کی کثرت بھی دیکھی جا رہی ہے

چائے ۔ جدید تہذیب نے چائے

کی عادت کو بہت عام کر دیا ہے۔ یورپ میں

اکثر صبح کا ناشتہ چائے اور اس کے ساتھ

بسکٹ یا انڈے ہی ہوتا ہے ہندوستان میں

بھی (جو تقلید یورپ کو اپنا شعار بنا چکا ہے) یہ

عادت اب زور پکڑ چکی ہے۔ یورپ کی آب و ہوا

اگرچہ سرد ہے مگر پھر بھی چائے کی مضرت

وہاں کے ڈاکٹروں کے لئے بحث کا موضوع

بنی ہوئی ہے لیکن ہندوستانی جو گرم آب و ہوا

میں رہتے ہیں اس کی مضرت کا خیال نہیں کرتے

چائے کا زہریلا جزو [illegible] ثابت ہوتا ہے اور

خالی معدہ میں اس کا استعمال نہایت برا اثر کرتا

[illegible] [illegible] عادت کی

[illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] نہیں ہیں

پیچھے [illegible] سے پاس [illegible]

[illegible] ہیں ہے۔ [illegible]

کا استعمال بے فائدہ ہے۔ عارضی طور پر چونکہ یہ تحریک

دیتی ہے۔ اس لئے [illegible] میں ضرورت کے

وقت کبھی کبھی اس کے استعمال سے کوئی خاص

مضرت [illegible] ہوتی۔ لیکن یہ ضروری ہے کہ

[illegible] زیادہ [illegible] پانی [illegible]

بالا [illegible] [illegible] پانی ڈال دیا جائے میں

[illegible] پانچ منٹ کے لئے بند کر دیا

جائے اور پھر چھان کر اسے استعمال کیا جائے

[illegible] کے لئے اس میں دودھ اور

[illegible] کا اضافہ کیا جاتا ہے بعض لوگ بالائی بھی

ڈال [illegible] زیادہ [illegible] ہوتی ہے۔ اگر

[illegible] استعمال کرنا [illegible]

ہرگز استعمال نہ کریں۔ اس کے علاوہ اس میں

دودھ [illegible] مقدار میں شامل کریں۔

چائے کے غذا میں شامل ہونے سے ایک

بڑا نقصان یہ بھی ہوا ہے کہ لوگ دودھ جیسی مفید

اور اعلیٰ غذا کو بھول بیٹھے ہیں دودھ جو

[illegible] کے اعتبار سے بہتر غذاؤں کی صف اول

میں شامل ہے۔ وہاں ملکا سا [illegible] کتا ہی ہے۔

صحت کی حالت بہت سے لوگوں

سے جب قبض کے متعلق سوال کیا جاتا ہے۔ تو اکثر

وہ جواب دیتے ہیں کہ ہمیں صحت کی حالت میں

آٹھویں پہر پاخانہ آتا ہے۔ اور وہ آرہا ہے۔ آٹھویں

پہر پاخانہ آنا امعاء کے فعل کی مکمل صحت کی دلیل

نہیں۔ غذا کھائے جانے کے اٹھارہ گھنٹے بعد

فضلہ کی صورت میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ اگر ایک

شخص ہر صبح پاخانہ جانے کا عادی ہے تو آج شام

کی کھائی ہوئی غذا کا فضلہ پرسوں صبح یعنی ۳۶

گھنٹے کے بعد خارج ہو سکے گا۔ حالانکہ وہ اٹھارہ

گھنٹے کے بعد قابل اخراج ہو جاتا ہے۔ جتنی دیر

فضلہ امعاء میں رکا رہے گا اس کے قابل انجذاب

زہریلے مادے خون میں مل کر مضر اثرات پیدا

کرتے رہیں گے بعض یورپی ڈاکٹروں کی رائے

ہے کہ صحت کی حالت میں ہر روز تین چار مرتبہ بافراغت

[illegible] گھنٹے سے [illegible] بار بار کھانے

[illegible] کی وجہ سے پیٹ میں داخل ہو۔

لیکن ہندوستان میں صبح و شام دو مرتبہ اجابت

[illegible] ہونا [illegible] کی صحت کی علامت ہے۔

پاخانہ روکنا بعض مہذب آدمی خصوصاً

نوجوان لڑکیاں شرم و حیا کی وجہ سے پاخانے کو

روکے رکھتی ہیں یہ ایک نہایت مضر عادت ہے۔ اس

سے قبض دائمی شروع ہو جاتی ہے۔ پاخانے جانا

ایک فعل طبعی ہے [illegible] [illegible] عار نہیں۔ اس

لئے اس میں کسی [illegible] کی [illegible] محسوس نہیں کرنا چاہئے

اور حاجت [illegible] ہو [illegible] ٹالا جانا چاہئے

صحیح وضع ہندوستان میں پاخانہ

بیٹھنے کی صحیح وضع کے متعلق کبھی سوال ہی پیدا

نہیں ہوا تھا۔ ہر شخص جانتا ہے کہ پاؤں پر اکڑوں

بیٹھ کر پاخانہ بیٹھنے کی صحیح وضع ہے لیکن یورپی تقلید

کے حامیوں نے پاٹ کے اوپر بیٹھ کر خواہ مخواہ

کی مصیبت مول لی۔ اکڑوں بیٹھنے سے عضلات

شکم [illegible] سے [illegible] امعاء کو دبا سکتے ہیں اور

اخراج فضلہ میں مدد ملتی ہے۔ مگر پاٹ کے اوپر

بیٹھ جانے سے امعاء کا فعل سستی سے ہوتا ہے۔

اکڑوں بیٹھنے میں ایک بڑا فائدہ یہ بھی ہوتا ہے کہ

پیٹ کے ثقوب (سوراخ) [illegible] [illegible] ہوتے

ہیں۔ اور زور لگاتے وقت فتق پیدا ہونے کا کوئی

اندیشہ نہیں ہوتا۔

بچپن کی عادت شروع سے ہی بچے

بچے پاخانے کی حاجت جیسے فعل طبعی کا اظہار نہ

ہونے اور شرمیلے لہجے میں کرتے ہیں بد قسمتی

سے اگر کوئی غیر آدمی یا مہمان گھر میں موجود ہو۔

تو وہ اس تقاضائے قدرت کا پوری شدت سے

مقابلہ کرتا ہے۔ اور اچھا خاصہ تندرست بچہ

قبض کا شکار ہو کر بہت سے عوارض سے پریشان

رہنے لگتا ہے۔ والدین کو اس کی اصلاح کی طرف

آمادہ ہونا چاہئے۔ بچوں کو اظہار حاجت میں شرم

روا رکھنے کی اجازت نہیں دینی چاہئے بلکہ ان

کو بتلا دینا چاہئے کہ جس وقت پاخانے کی حاجت ہو

بقیہ صفحہ ۸ پر

اس کے اسباب کیا ہیں اور اس کی روک تھام کی تدبیریں جلد اختیار کرنا چاہئیں تو اس کے خطرات سے تحفظ حاصل کیا جا سکتا ہے۔ ہیضہ کی انسدادی تدابیر دو حصوں میں تقسیم کی جا سکتی ہیں (۱) عام اجتماعی تدابیر (۲) ذاتی تدابیر۔ عام تدابیر میں حسب ذیل باتیں خاص اہمیت رکھتی ہیں:

(۱) ہیضہ کے موسم میں پینے کے پانی کی حفاظت نالیوں کی صفائی اور مکھیوں کو ختم کرنے کی تدبیر یا مریض کو چھوت سے روکنے کی تدابیر ضروری ہیں جب آس پاس ہیضہ کا کوئی حادثہ رونما ہو تو آبادی کے ہر شخص کو خبردار ہو جانا چاہئے۔ مریض کے لئے فوراً طبی امداد حاصل کرنی چاہئے اور آبادی کی حفاظت کے لئے جہاں تک ممکن ہو میونسپل بورڈ یا لوکل بورڈ کے اہلکاروں، صحت و صفائی کے محکموں کو فوراً خبر کرنی چاہئے تاکہ وہ انسداد کے ذرائع اختیار کریں۔

پانی کے ذخیروں کی پوری نگرانی کرنی چاہئے ہیضہ والے گھر اور محلے کے لوگوں کو محفوظ کنوؤں اور تالابوں کے قریب برتن اور کپڑے دھونے کی اجازت نہیں دینی چاہئے۔ جب آبادی میں ہیضہ کا کوئی حادثہ ہو جائے تو کنوئیں سے پانی نکالنے کے لئے ایک آدمی مقرر کر دیا جائے وہ ایک ہی ڈول سے پانی نکال کر ہر شخص کو دے، اور کوئی دوسرا شخص اپنے گھر کا برتن کنوئیں میں نہ ڈالے۔

(ب) اگر کنوئیں کے متعلق ذرا بھی شبہ ہو کہ اس کو چھوت لگ گئی ہے تو اسے فوراً پاک کرنے کی کوشش کرنی چاہئے۔ بلکہ شبہ نہ ہونے کی صورت میں بھی اگر قرب و جوار میں ہیضہ کا کوئی حادثہ ہو تو آبادی کے تمام کنوؤں کو پاک کر دینا چاہئے۔ یہ عمل پوٹاشیم پرمینگنیٹ یا کلورین آمیز چونا (بلیچنگ پوڈر) سے نہایت آسانی سے انجام پاتا ہے۔ کنوئیں کے پانی کو پوٹاشیم پرمینگنیٹ (لال دوا) سے پاک کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ پانچ تولہ یہ دوا ایک ڈول میں رکھ کر اس کو کنوئیں میں ڈالا جائے اور ڈول کو پانی سے بھر کر کھینچ لیا جائے اور اوپر لا کر اس کا پانی کنوئیں میں اس طرح انڈیلا جائے کہ دوا کے جو ٹکڑے حل نہ ہوئے ہوں وہ ڈول ہی میں رہ جائیں۔ یہی عمل کئی بار کیا جائے یہاں تک کہ ساری دوا حل ہو جائے اس دوا سے کنوئیں کا پانی قابل رنگ کا ہو جاتا ہے مگر [illegible] کے بعد صاف ہو جاتا ہے۔ اس [illegible] کنوئیں کو ڈھک دینا چاہئے اگرچہ یہ دوا ڈالنے کے بعد کنوئیں کا پانی فوراً استعمال کرنے میں کوئی خطرہ نہیں ہے۔ مگر بہتر یہ ہے کہ [illegible] گھنٹے کے بعد استعمال کیا جائے [illegible] بلیچنگ پوڈر سے [illegible]

(ج) [illegible] سے [illegible] لئے رہائش گاہ کے سامان اور خصوصیت کے ساتھ فرش کو دافع تعفن ادویہ [illegible] سے اچھی طرح دھونا چاہئے۔ مثلاً [illegible] ایک حصہ کو ایک ہزار حصہ پانی میں حل کر کے اس میں نمک کا تیزاب [illegible] ملا کر اس مقصد کے لئے استعمال کیا جا سکتا ہے۔

(د) [illegible] چونا، فینائل یا کاربولک کا محلول استعمال کرنا چاہئے کوڑے کرکٹ سے گھر کو اور قرب و جوار کو پاک رکھنا چاہئے۔ اور ہیضہ کے زمانے میں صفائی کے عام اصولوں پر زیادہ سختی سے عمل کرنا چاہئے۔
عوام کو بھی اس بات کی تعلیم دینی چاہئے کہ وہ صفائی کی اہمیت اور انسدادی تدابیر کے فوائد اور ضرورت کو سمجھ سکیں اور ان کی قدردانی کر سکیں۔

(ہ) مریض کے کپڑوں اور بستر کو رس کپور کے مندرجہ بالا محلول میں بھگو کر پاک کرنا چاہئے مریض کے استعمال کے برتن وغیرہ کو پانچ فیصدی کے کاربولک کے محلول میں دھونا بہتر ہے جو چیزیں آگ پر گرم کی جا سکتی ہیں ان کو گرم کر کے پاک کرنا سب سے بہتر ہے۔

(و) ہیضہ کی استعداد پیدا کرنے والے اسباب ہیضہ کے حقیقی اسباب، اور اس کو پھیلانے والے اسباب سے عوام کو آگاہ کرنا چاہئے تاکہ وہ انسدادی تدابیر کی اہمیت کو سمجھ سکیں اور اس میں پورا تعاون کر سکیں۔

ذاتی انسدادی تدابیر

(۱) ہیضہ کی استعداد پیدا کرنے والے اسباب کو جہاں تک ہو سکے ترک کیا جائے۔
ہیضہ کی وبا کے دوران میں مسہل دوائیں نہ استعمال کی جائیں۔ ملین دواؤں سے بھی حتی الامکان پرہیز کیا جائے کھانے پینے میں [illegible] کی جائے اور [illegible]

[illegible]

[illegible] خرابی پیدا ہو تو [illegible] علاج کرنا چاہئے [illegible] کی روک تھام کے لئے مفید ثابت ہو رہا ہے۔ [illegible] ہونے کے بعد [illegible] قرب و جوار کے تمام [illegible]

[illegible] عام مقویات [illegible] حاصل نہیں کر سکتا ہے [illegible] ہونے میں مانع ہے۔ [illegible] صورت میں لطیف روغنوں کے [illegible] کو فوراً [illegible] روغن قرنفل کے مرکبات کو نظرانداز نہیں کرنا چاہئے یہ چیزیں ہیضہ سے محفوظ رکھنے اور اس کے ابتدائی درجے کے علاج میں مفید ہیں۔ لطیف روغنوں اور گندھک کے تیزاب کا ایک خاص مرکب اس باب میں نہایت مفید ثابت ہوا ہے۔ اس کا نسخہ یہ ہے۔

روغن قرنفل، روغن کاجوپٹ، روغن چونی ہر ایک پانچ قطرہ، اسپرٹ ایتھر [illegible] قطرہ، ایرومیٹک سلفیورک ایسڈ پندرہ قطرہ، سب کو باہم ملا کر رکھیں، اور اس مرکب میں سے ایک ایک درم، تین، چار تولہ پانی میں ملا کر آدھ آدھ گھنٹے پر پلائیں، یہاں تک کہ قے اور دست بند ہو جائیں۔ مریض کے قریب رہنے والوں کو ایک درم دوا پانی میں ملا کر دو تین دن تک روزانہ ایک دو مرتبہ پلائیں۔ ہیضہ کی وبا کے ایام میں تحفظ کے لئے یہ مرکب پندرہ پندرہ قطرے تھوڑے سے پانی میں ملا کر روزانہ دو بار پئیں۔ یہ مرکب اکثر مواقع پر ٹیکے کی طرح محافظ ثابت ہوا ہے اور مرض کی ابتدا میں اس کا استعمال مریض کو بچا لیتا ہے لیکن آخری درجوں میں صرف اسی پر اعتماد نہیں کرنا چاہئے۔ بقیہ صلا پر

[illegible] حفاظت [illegible]
[illegible] پسپائی [illegible] مطابق جو [illegible]
[illegible] [illegible] دیتے ہیں۔ [illegible]
مقامات سے [illegible] اپنے [illegible]
[illegible]
[illegible] جانے [illegible]
اپنے محفوظ [illegible] اور اپنے گاؤں [illegible] شہر
[illegible] تقسیم کرتے ہیں۔ اس طرح
[illegible] محفوظ مقامات میں اس مرض کو پھیلانے
کا سبب بنتے ہیں اور ایک جگہ سے دوسری جگہ
یہ مرض عام طور پر ایسے ہی لوگوں کی وساطت سے
پہنچتا ہے۔

تیمار داری — ہیضہ کے تیمار داروں کے ہاتھ
اور کپڑے [illegible] سے آلودہ ہوتے ہیں۔
[illegible]
[illegible] سے کوئی [illegible]
باوجود [illegible] جلد کی چھتوں اور ناخونوں
[illegible] چپک رہ جاتے ہیں۔ ایسے ہاتھوں سے
کھانے پینے کی جو چیزیں چھوئی جاتی ہیں وہ ان
جراثیم سے آلودہ ہو جاتی ہیں اور ان کے ذریعے
[illegible] ہیضہ میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔

اسباب سابقہ

اگرچہ عضویہ دار [illegible] ہیضہ کا یقینی سبب
ہے، لیکن کچھ اور اسباب بھی ہیں، جن کے بغیر
تنہا یہ جراثیم مرض پیدا نہیں کر سکتے۔ اگر صرف
ہیضہ کے جراثیم ہی مرض میں مبتلا کرنے کے لئے
کافی ہوتے تو اوپر جن حاملین ہیضہ کا تذکرہ
کیا گیا ہے وہ ہیضہ کے سرگرم جراثیم اپنے
جسم میں رکھنے کے باوجود مرض سے محفوظ نہیں
رہتے۔ اس سے ظاہر ہے کہ کچھ اور بھی ایسے
اسباب ہیں جو جسم میں ان جراثیم سے متاثر ہونے
کی استعداد پیدا کرتے ہیں اور ان کے ساتھ
جمع ہو کر مرض کا باعث ہوتے ہیں۔ ہیضہ کے
یہ اسباب معدہ اب تک واضح طور پر معلوم نہیں
ہو سکے ہیں، مگر اس سلسلہ میں اطباء نے قدیم
سے جو اسباب بیان کئے ہیں وہ اب بھی صحیح
سمجھے جاتے ہیں۔
بدن کا امتلا یعنی خام یا ناقص اخلاط و مواد
سے پُر ہونا [illegible] غذا [illegible] بدن میں کوئی خرابی
پیدا ہو [illegible] بالخصوص نظام ہضم کی خرابی جو اسہال
کا باعث ہو [illegible] اعضاء میں خون کا اجتماع
یا [illegible] جو ناگہانی طور پر مردی
[illegible]
جانے سے پیدا [illegible] اس قسم کے [illegible] اتفاقی
کا نتیجہ ہو [illegible]
ان میں سے کوئی سبب ہیضہ کے حملے سے پہلے
پیدا [illegible] کی استعداد پیدا کرنے
میں [illegible] اسباب بھی بہت اہمیت رکھتے
ہیں۔

ملین اور مسہل دوائیں — نمکین مسہل اور
دوسری ملین اور مسہل دوائیں جو آنتوں کو نچوڑ کر
دست لاتی ہیں [illegible] ان میں قدرتی حالت سے زیادہ
[illegible] ان کی قوت کو کمزور
کر دیتی ہیں۔ ایسی تمام چیزیں وبا کے زمانے
میں ہیضہ کی استعداد پیدا کرتی ہیں۔

بھوکا رہنا — طب کا یہ نکتہ عوام میں بھی
شہرت رکھتا ہے کہ وبا کے زمانے میں فاقہ
کرنا یا دیر تک بھوکا رہنا اور صبح ناشتہ کئے
بغیر کام کاج میں لگ جانا گھر سے باہر نکل جانا برا
ہے۔ اس برائی کا فلسفہ یہ ہے کہ معدے کی
تیزابی رطوبت جو غذا کو ہضم کرنے کے معدے
کی دیواروں سے رس کر معدہ میں جمع
ہوتی ہے، یہ ہیضہ کے جراثیم کے لئے سم قاتل
کی حیثیت رکھتی ہے۔ معدے کے تیزابی
ماحول میں یہ جراثیم تھوڑی دیر بھی زندہ نہیں
رہتے اور [illegible] جو ان کی مرکز کا میدان ہیں
ان میں پہنچنے سے پہلے ہی ہلاک ہو جاتے ہیں۔
معدے کی یہ رطوبت ہضم کی ضرورت کے مطابق
پیدا ہوتی ہے۔ فاقہ کرنے یا دیر تک بھوکا رہنے
سے اس کی پیداوار اور ترشح میں کمی ہو جاتی
ہے اور معدے کا ماحول تیزابی نہیں رہتا۔
اس حالت میں اگر جراثیم کسی طرح معدے
میں داخل ہو جائیں تو وہ سلامتی کے ساتھ آنتوں
تک پہنچ جاتے ہیں اور فوراً اپنا ہلاکت آفریں
عمل شروع کر دیتے ہیں۔

زیادہ کھانا — ہیضہ کے ایام میں زیادہ
کھانا بے حد خطرناک ہے، کھانے پینے کی بے
احتیاطی سے پیدا ہونے والی معمولی بدہضمی
آنتوں کی قوت کو کم [illegible] کر کے حقیقی ہیضہ کے
لئے زمین تیار کر دیتی ہے۔ اس لئے وبا کے
زمانے میں محتاط لوگوں کے مقابلے میں بے
احتیاطی کے ساتھ زیادہ کھانے پینے والے
[illegible] ہیضہ سے متاثر ہونے کی زیادہ استعداد
رکھتے ہیں۔

وبائی علاقے میں جانا — جسم میں متعدی
امراض اور جراثیم کی سرایت کا مقابلہ کرنے کا
ایک طبعی نظام موجود ہے جس کے تحت کسی
خاص مرض کی وبا کے موقعہ پر جسم میں بتدریج
اس کے خلاف حفاظت اور مدافعت کی قوت
پیدا ہو جاتی ہے جہاں ہیضہ پھیلتا ہے وہاں
کے [illegible] باشندوں کا نظام بدن اس کی مدافعت
کا کم [illegible] تیاری کر لیتا ہے مگر ہیضہ کے
محفوظ مقامات کے لوگوں میں یہ صورت نہیں
پائی جاتی۔ اس لئے جو لوگ کسی محفوظ مقام سے
وبائی حلقوں میں جاتے ہیں یا ان سے گزرتے
ہیں، ان کے متعلق ہیضہ میں مبتلا ہو جانے یا اس
کی سرایت محفوظ مقامات میں لے جانے کا اندیشہ
ہوتا ہے۔

کمزوری اور افلاس — جو لوگ لمبی بیماریوں
میں مبتلا رہنے کی وجہ سے کمزور ہوتے ہیں، وہ
تندرست لوگوں کے مقابلے میں ہیضہ کا
شکار ہونے کی زیادہ استعداد رکھتے ہیں۔
اسی طرح ناکافی یا ناقص تغذیہ کے سبب سے
جن لوگوں کا جسم کمزور ہو جاتا ہے یا جو لوگ
صحت کے قوانین کے مطابق زندگی نہیں گزارتے
اور افلاس و غربت کی وجہ سے گندے ماحول
میں رہتے ہیں وہ ہیضہ میں زیادہ مبتلا ہوتے
ہیں۔

مقامی حالات — مرطوب اور نشیبی
علاقے بالخصوص دریا کے کنارے کے مقامات
اور گنجان آبادی جہاں صفائی کا پورا انتظام
نہیں ہو سکتا، ایسے مقامات میں ہیضہ آسانی
سے پھیل جاتا ہے۔

انسداد کی عام تدابیر

ہیضہ قابل انسداد امراض میں سے ہے

صحت کی ضرورت کیوں ہے

جس طرح ایک مشین [illegible] کے [illegible] مشین کا [illegible] کے ساتھ [illegible] صحیح [illegible] نہیں سکتی [illegible] [illegible] [illegible] ناممکن نہیں ہو سکتی۔ سماجی [illegible] [illegible] [illegible] کی [illegible] [illegible] و ترقی اور [illegible] کے ساتھ ساتھ عروجِ صحت بھی [illegible] [illegible] جیسے دو سہروں پر غالب و حکمراں ہوتی ہے۔ تاریخ بتاتی ہے کہ بعض دفعہ عالم و فاضل [illegible] قوم پر بھی جاہل مگر طاقتور اور توانا قوم غالب آگئی۔ آج ہندوستان جس دورِ انقلاب سے گذر رہا ہے اس کو دیکھتے ہوئے اس کی [illegible] ضرورت ہے کہ صحت تندرستی کی حفاظت و بقا کے اصول [illegible] کے انسداد و دفعیہ کی تدابیر کی زیادہ سے زیادہ سے زیادہ کی جائے علاوہ ازیں دنیا کے تمام عیش و نشاط ولذائذ نفسانی کو مسرت اندوز اور روح کو شگفتہ و بیدار اسی وقت کر سکتے ہیں جب کہ صحت کی رانی بھی زینت آغوش ہو جو شخص اس کی ہم آغوشی سے محروم ہے اس کے واسطے الماس کی طلائی لفظی آواز بھی کوئی دل خوش کن اور سہانی اثر پیدا نہیں کر سکتی اور یہ تو قطعی ناممکن ہے کہ صحت کی عدم موجودگی میں جسمانی پرورش کا سامان بخوبی مہیا کیا جا سکے کیونکہ ایک نحیف کمزور اور دائم المرض شخص محنت و مشقت کر کے اتنا کما نہیں سکتا کہ جس کے ذریعہ جسم و روح کے پورے طور پر پرورش ہو سکے اس لئے موجودہ افلاس و تنگدستی کی گھنگھور گھٹائیں جو آج ہم کو چاروں طرف سے گھیرے ہوئے ہیں وہ بھی صرف آفتابِ صحت کی زندگی بخش اور قوت آفریں شعاعوں ہی سے ہی دور ہو سکتی ہیں۔

صحت کے اصول

جسمانی صحت کو قائم رکھنے اور امراض سے محفوظ رہنے کے لئے چند چند موٹے موٹے اصول معلوم ہونے کافی ہیں یعنی متناسب اور سادہ غذا اس کے کھانے اور پکانے کے طریقے تازہ ہوا کا وصول صفائی کی معمولی ورزش کی عادت اور معمولاتِ زندگی میں اعتدال و باقاعدگی وغیرہ ان باتوں پر عمل کرنے سے تندرستی قائم رہ سکتی ہے۔ [illegible] سے امراض سے استقلال ہو سکتا ہے۔

[illegible] جسمانی [illegible] میں [illegible] [illegible] سے مرض کے [illegible] [illegible] کی قوت میں اضافہ اور ترقی ہو سکتی ہے [illegible] قدرت سے [illegible] بہترین نسبی [illegible] کیا حسن [illegible] [illegible] [illegible] کچھ [illegible] نہیں ہوتا مگر افسوس ہے کہ بعض ان کو بیکار اور غیر ضروری خیال کر کے ان کو لائق توجہ ہی نہیں سمجھتے اور اسی بے توجہی کا نتیجہ ہے کہ ہماری صحت عمومی روز بروز انحطاط پذیر ہے اس وقت غذا کے متعلق کچھ مفید معلومات اخذ و جمع کر کے پیش خدمت کی جاتی ہیں تاکہ ان کے ذریعہ [illegible] اپنی صحت کی حفاظت، امراض کا انسداد اور جسمانی قوت کی حمایت کر سکیں۔

غذا اور صحت جسمانی

طب کے ماہرین مدتوں سے کہتے چلے آئے ہیں کہ خراب اور ناقص غذا اور اس کے ہضم جذب کی خرابیوں کی وجہ سے بہت سے امراض پیدا ہو جاتے ہیں اب دورِ موجودہ کے ماہرین غذا نے بھی مسلسل تجربوں کے بعد اس کی تصدیق کر دی ہے کہ غذا کو صحیح اور درست طریقہ پر استعمال کرنے سے نہ صرف بہت سے امراض سے نجات رستگاری ہو جاتی ہے بلکہ عمر دراز بھی حاصل ہو سکتی ہے۔

چنانچہ مشہور ماہرِ غذا سر ڈاکٹر رابرٹ میکر اسن نے متعدد تجربوں کے بعد یہ رائے ظاہر کر دی ہے کہ غیر متناسب غذا کے خراب اثرات سے ناقص نشو و نما جسمانی کمزوری عضلات کا ضعف جسمانی قوت کی کمی قوت برداشت کی کمی شدید جسمانی دماغی کام کی ناقابلیت عمر کی قلت اور قبل از وقت بڑھاپا وغیرہ عوارض رونما ہوتے ہیں سل دق ہیضہ پیچش ملیریا۔ اور جذام وغیرہ امراض کے مقابلہ کی قوت بھی ناکافی اور ناقص غذا کے سبب سے کمزور ہو جاتی ہیں اس وقت کی کمزوری کی وجہ سے ہندوستانی اور متعدی و دیگر امراض میں مبتلا ہو جاتے ہیں اس بیان کی مزید توضیح ڈاکٹر جے ایچ ہٹن صاحب نے کی ہے آپ نے صاف طور پر کہا کہ ہندوستان میں بیماریوں کی کثرت کا باعث عوام کی ناقص غذائی ہے پس اگر ہم اپنی اور اپنے برادرانِ وطن کی صحت و طاقت بڑھانے اور موت کی تعداد کو کم کرنا چاہتے ہیں تو ہمارا فرض ہے کہ ہم اپنی روزی غذاؤں کو عمدہ اور بہتر بنانے کی کوشش کریں اور مشاہدہ بھی اس کی تائید کرتا ہے کہ گذشتہ نصف صدی سے ایسی بیماریاں دوائیں اور انتظام کے [illegible] [illegible] کے واسطے تیار ہو چکی ہیں اور روز افزوں ہیں مگر ان مواقع سے [illegible] کی پیدائش میں کوئی کمی نہ ہوئی بلکہ اور زیادہ کثرت ہوتی جاتی ہے اس کی وجہ یہی ہے کہ امراض سے محفوظ رہنے کے واسطے زندگی کے طریقوں اور غذا کی اصلاح کی طرف توجہ نہیں کی جاتی کیونکہ ڈاکٹر میکیرلن صاحب کے بقول صحیح قسم کی غذا صحت کو بہتر بنانے کے لئے ایک نہایت ضروری اور اہم چیز ہے اور خراب قسم کی غذا امراض کی پیدائش کا معاون ہے۔

قدرت کا عطیہ

جسم انسانی میں [illegible] قدرت نے ایک ایسی طاقت ودیعت فرمائی ہے جو امراض سے محفوظ رکھتی ہے اور مرض کے حملے کی قوت سے ہماری حفاظت کرتی ہے مرض کا مقابلہ کرتی ہے اور غذا کی خرابی و نقص سے جس طرح جسم کی بخوبی پرورش نہیں ہوتی ہے اسی طرح یہ قوت بھی کمزور ہو جاتی ہے اور طبیعت معمولی مرض کے حملہ کو بھی برداشت نہیں کر سکتی بلکہ ذرا سی بے احتیاطی سے جسم مرض کا شکار ہو جاتا ہے اور قوت مدافعت کی کمزوری کے سبب سے مرض غالب ہو کر موت کا باعث بن جاتا ہے۔ قدرت نے ہماری غذاؤں میں ایسی قسم کے اجزا مہیا کر دئے ہیں جو تعمیر جسم کو مستحکم و مضبوط بنانے اور مرضوں سے مقابلہ کرنے کی قوت کی حفاظت و بقا کے لئے لازمی ہیں لیکن غذاؤں کا مروجہ طریقۂ استعمال غلط ہے اس لئے یہ غذا فائدہ مند اور صحت پیدا ہونے کی بجائے جسم کے لئے بیجا اور فضول چیز ہو جاتی ہے ورنہ یہ حقیقت ہے کہ روزانہ ہماری غذاؤں میں بہت سی ایسی اشیا شامل ہیں جو نہ صرف مفیدِ صحت ہیں بلکہ اکثر حیات کیمیا زندگی ہیں اور جدید سائنس نے متواتر تجربات کے بعد ان کے نفع منشا افعال کی تصدیق و توثیق کی ہے مگر ہم اپنی لاعلمی ناواقفیت کی وجہ سے پورے طور پر متمتع نہیں ہوتے ہیں ایسی ہر طالب صحت کو لازم ہے کہ غذا کے پورے فوائد کے حصول کے واسطے اس

جراثیم

[illegible] ملک کی [illegible] [illegible] [illegible] جو [illegible] [illegible] اور [illegible] [illegible] ہمارے [illegible] کے باعث جراثیم [illegible] ہیں۔ [illegible] چند جراثیم ایسے ہیں جو [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] کے اندر نہیں [illegible] [illegible] نباتی زندگی کے حیرت خیز مظاہر سے غور [illegible] [illegible] گرد [illegible] جن کی وضاحت [illegible] [illegible] ہوتی ہے۔ [illegible] اس کی مثال [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] جاتا ہے [illegible] [illegible] [illegible] کی وجہ یہ ہے کہ جراثیم [illegible] [illegible] [illegible] پودوں کی طرح [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] ننھے اور پیدا [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] شکر ایک شراب [illegible] [illegible] [illegible] ہے اگر شکر کو پانی میں گھول [illegible] [illegible] ایک ذرا خمیر شامل کر دو تو [illegible] [illegible] [illegible] ہے اس کی وجہ یہ ہے کہ [illegible] خمیر [illegible] میں جن کے پرورش پانے میں [illegible] [illegible] جاتی [illegible] کاربن ڈائی آکسائیڈ یانی اور الکوہل کاربن ڈائی آکسائیڈ تو ہوا میں مل جاتا ہے لیکن [illegible] اور الکحل موجود ہوتے ہیں۔ [illegible] [illegible] جراثیم [illegible] آگ آتے ہیں۔ تم آئے [illegible] نظر آتی ہے۔ تم نے خیال کیا ہوگا کہ جب تک ان [illegible] [illegible] [illegible] یا اسکی فضا مرطوب ہوتی ہے تو تمہارے جوتوں پر پھپھوندی لگ جاتی ہے تم کو سن کر حیرت ہوگی کہ یہ ارذل ترین پودے ہیں جن کا تخم ہوا میں اڑتا پھرتا ہے اور جب موقع ملتا ہے تو تہ نشین ہو کر تمہارے جوتوں یا حلووں پر جم آتا ہے۔ علاوہ بریں اس کو سانپ کی چھتری کہتے ہیں اسی خاندان میں داخل ہے۔ غرض جراثیم نباتی کے تین جدا گانہ خاندان ہیں جن کے مظاہر سے اوپر بیان ہوئے۔

اب ان جراثیم کے بڑھنے اور ایک سے لاکھوں کروڑوں بن جانے کی روئداد سنو۔ اول گروہ جس سے دودھ میں ترشی آ جاتی ہے نہایت

[illegible] چھوٹے میں [illegible] زندہ تھے آئیں نظر [illegible] [illegible] ہیں ان [illegible] تھے کی [illegible] ذرہ ایک ہے [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] غرض تقسیم [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] تخم [illegible] پیدا کر دیا جاتا ہے۔ دوم گروہ جس کا نام تجزیہ خمیر ہے اس میں ہزاروں لاکھوں تخم پیدا ہوتے چلے جاتے ہیں۔ اور ایک خوشنما باغ کی شکل [illegible] جاتا ہے۔ اور وہ ایک سے لاکھوں کروڑوں ہو جاتے ہیں سوم گروہ وہ جو پھپھوندی کی شکل میں نظر آتا ہے اس میں ہزاروں لاکھوں شاخیں پھوٹتی جاتی ہیں۔ یہاں تک کہ ایک مکڑی کا جالا سا تن جاتا ہے اور ساتھ ساتھ انڈے یا تخم بھی پیدا ہوتے جاتے ہیں۔ ان جراثیم سے جن کو ذکر اوپر ہوا کون کون سی بیماریاں اور کس طرح پیدا ہوتی ہیں اب یہ بیان کرتا ہوں۔ سوم گروہ یعنی پھپھوندی پیدا کرنے والے جراثیم ہمارے جلد کے امراض کے باعث ہیں۔ داد جس کو رنگ ورم کہتے ہیں ان جراثیم کی شاخ در شاخ جالوں سے پیدا ہوتی ہے۔ اگرچہ ورم یعنی کیڑا اس نام میں داخل ہے لیکن دراصل وہ کیڑے نہیں بلکہ جراثیم نباتی کی جالانما شاخیں ہیں۔ جو تخم ریزیاں کرتی جاتی ہیں۔ یہ جراثیم جب بالوں کو پکڑ لیتے ہیں تو سر کے بال ٹوٹ ٹوٹ کر گرنا شروع ہوتے ہیں اور سر گنجا ہو جاتا ہے۔ قلاع جو کہ گاہ گاہ چھوٹے بچوں کے منہ میں پھوٹ نکلتا ہے اور زبان پھیل جاتی ہے۔ ان ضرر رساں شاخوں کا مظاہرہ ہے۔

دوم گروہ کے جراثیم جو خمیر آور خیال کئے جاتے ہیں "تجزیہ خمیر" میں گل و لوتے کھلاتے میں مصروف رہتے ہیں۔ جن سے ہمارے کیک اور روٹیاں مزیدار بن جاتی ہیں۔ ان سے ضرر کا اندیشہ نہیں ہے لیکن اول گروہ کے جراثیم جن کی تعداد تقسیم اور تخم ریزیوں سے دونوں جوگنی ہوتی چلی جاتی ہے۔ نہایت اہم اور قابل توجہ ہیں۔ اس لئے کہ قریب قریب ہمارے کل امراض وبائی جو چھوت یا تعدیہ سے بڑھتے جاتے ہیں ان سے پیدا ہوتے ہیں۔ دق سل ہیضہ ٹائیفائڈ جذام۔ خناق وغیرہ کے جراثیم دودھ میں ترشی

پیدا کرنے والے جراثیم کے ہم خاندان ہیں لیکن حیرت یہ ہے کہ چیچک جو ایک قدیم اور عام بیماری ہے۔ ان کے جراثیم اب تک دریافت نہ ہو سکے اور وہ اس وقت تک ایک قاہرہ دیوی مانی جاتی ہے۔ جس کا نام ادب سے لیا جاتا ہے۔ ہر سہ خاندان کے جراثیم اپنی شکل و قد و قامت میں جداگانہ ہیں۔ دق میں جو پھیپھڑوں سے آتی ہے اس کے جراثیم اس قدر ننھے ننھے گول عمروں کے ہیں کہ اگر ان کا پیدا ہونا ممکن ہوتا تو ایک انچ تک میں ۲۵ ہزار پرو دئے جا سکتے لیکن دق کے بلغم میں جو جراثیم خارج ہوتے ہیں ان کی شکل ایک ننھے قرص کی سی ہوتی ہے اور بیماریوں کے جراثیم کا نہایت چھوٹا قلم ہوتا ہے جس کی لمبائی $\frac{1}{۲۰۰۰}$ انچ دریافت کی گئی ہے۔ ہیضہ کے جراثیم خمدار پیچ کی شکل کے ہوتے ہیں۔ جراثیم کی اقسام میں کوئی گروہ ساکن اور کوئی متحرک ہوتا ہے۔

کچھ دنوں قبل یہ خیال کیا جاتا تھا کہ [illegible] اور چیزوں کے سڑنے گلنے سے یہ جراثیم خود بخود پیدا ہو جاتے ہیں لیکن یہ بات نہیں ہے جس طرح کوئی لڑکا یا لڑکی بغیر ماں باپ کے پیدا نہیں ہو سکتا وہی حال ان کا ہے جس طرح چراغ سے چراغ جلتا ہے اسی طرح ایک جرم دوسرے سے پیدا ہوتا ہے۔ بیماری پیدا ہونے کی وجہ یہ ہے کہ جب یہ جراثیم ہمارے جسم کے اندر داخل ہوتے ہیں تو وہ پرورش پاتا اور بڑھنا شروع کرتے ہیں ایک سے لاکھوں کروڑوں ہو جاتے ہیں جس کی وجہ سے ورم پیدا ہوتا ہے کسی بیماری میں ورم تمام دور بڑھتا ہے۔ اور کسی بیماری میں مقامی ورم ہو کر رہ جاتا ہے خناق کے جراثیم سے صرف حلق میں ورم پیدا ہوتا ہے۔ لیکن ان کے پرورش پانے میں ایک زہر قاتل پیدا ہوتا ہے۔ جو خون میں جذب ہو کر دوڑ جاتا ہے اور موت واقع ہوتی ہے یہ ننھے غنیم جو ہماری جان کے دشمن ہیں اور ہم کو دکھ نہیں سکتے ہیں ہوا میں تمام بھرے پڑے ہیں۔ ہماری غذائیں پانی بیماریوں کا فضلہ اور سڑی گلی چیزیں ان کا گھر ہے اور اس طرح وہ ہمارے جسم میں ہر لحظہ داخل ہوتے رہتے ہیں۔ اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ جب یہ تمام اس افراط سے موجود ہیں تو ہر ایک آدمی ان بیماریوں میں کیوں مبتلا نہیں ہو جاتا؟

(بقیہ صفحہ ۷ پر)

کیا آپ جانتے ہیں؟

ان پہاڑوں کو دیکھیے [illegible] رات دن [illegible] کھڑے ہیں [illegible] ترقی کرتے رہتے [illegible] گویا [illegible] ——— یہ پہاڑ ہمیشہ سے [illegible] کب تک رہیں گے؟ ——— دنیا کی ہر شئے [illegible] ہے نہ تو ازل سے ہے نہ ابد تک رہے گی [illegible] پہاڑ بھی [illegible] اور ان کی کیفیت میں تغیر ہوتا ہے [illegible] مقام لیکن [illegible] بس ڈھانچے تھا اسی قاعدے کے پابند ہیں، یہ بھی بنتے اور پھر ختم ہو جاتے ہیں۔ اور دوام صرف اس ذات کو ہے جو ارض و کائنات پر [illegible] طور سے حاوی رہتی ہے۔

پہاڑ [illegible] مثال سمندر [illegible] بالکل اسی مقام پر ہمالیہ کی سفید پوش پہاڑیاں نظر آسکتی ہیں اور جہاں آج یہ دیوہیکل کھڑے ہیں کبھی ابھرتا اور بل کھاتا سمندر تھا [illegible] سکتا ہے پہاڑ جس طرح رفتہ رفتہ [illegible] کرتے ہیں اور جس طرح آہستہ آہستہ بڑھتے اور پھیلتے ہیں بالکل اسی طرح محسوس یا غیر محسوس طریقہ پر "بوڑھے" ہوتے اور ختم بھی ہو جاتے ہیں۔ جانداروں کی طرح ان کی زندگی بھی غیر معین اور غیر مستقل ہوتی ہے۔ شاید ہی کسی کو یقین آئے ان کی اسی زندگی میں بھی ہر گئی دنیا کے حالات اور عہد رفتہ کے حقائق پوشیدہ ہوتے ہیں۔ پہاڑ دراصل ایک ضخیم کتاب ہیں ——— دنیا کے گزشتہ حالات کی! ان میں آپ چاہیں جانوروں کی زندگی پڑھیے، انسانیت کے معلومات حاصل کیجیے، پودوں کی کیفیت دیکھیے ——— یہ ایک آئینہ ہیں تمام جمعیت کے لیے!!

پہاڑوں کی بناوٹ کئی طریقوں سے وقوع میں آتی ہے، یہ تو آپ جانتے ہیں۔ زمین کی اندرونی سطح سے جگہ جگہ یہ سیال مادہ ابھرتا اور پہاڑوں کی شکل اختیار کر لیتا ہے، یہ امکان آتش فشاں ——— رقبوں میں زیادہ ہوتا ہے۔ امریکہ کے قریب الاسکا کے پہاڑ زیادہ تر اسی طریقے سے نمودار ہوئے ہیں۔ یہ بھی ممکن ہے کہ سیال مادہ خود زمین سے اوپر نہ ابھرے لیکن اپنے سے قریبی زمینی حصوں کو ابھار کر پہاڑ کی شکل دیدے زمین کے نیچے [illegible] ابھرتے ہیں اور [illegible] کی وجہ سے [illegible] نمودار ہو سکتے ہیں۔ اس عمل کے دوران میں مٹی [illegible] چٹانوں کی شکل اختیار کر جاتی تو [illegible] رہتی [illegible] وجہ سے ابھار ظاہر ہو جاتے ہیں۔ بعض وقت یوں بھی ہوتا ہے کہ سطح زمین کے ابھرے ہوئے حصے تیزی سے بڑھتے ہیں لیکن ان کے ملحقہ حصے اس قدر تیزی سے تبدیل پذیر نہیں ہوتے اس کشمکش میں بلند حصے کٹ کر پہاڑوں کی شکل اختیار کر جاتے ہیں اور دیگر حصے نشیبی قطعات بن جاتے ہیں۔

[illegible] کے ظہور کا سب سے اہم طریقہ یہ ہے کہ پانی [illegible] اندر [illegible] کی تہ پر تہ جمتی جاتی ہے۔ ماہرین ارضیات نے مطالعہ کیا ہے کہ اس طرح پرتوں کی بلندی [illegible] ۲۵۰۰۰ اور ۳۰۰۰۰ فٹ تک پہونچ جاتی ہے۔ پرتوں کی یہ زیادتی دراصل ان کی قدامت کی دلیل ہے ان زرخیز پتھروں میں حیوانی اور نباتی رکاز بھی پائے جاتے ہیں جیسے پودوں اور جانوروں کے ڈھانچے ان میں محفوظ رہتے ہیں ان باقیات کی موجودگی اس امر کا ثبوت ہے کہ یہ بلند قامت پہاڑ کبھی سمندر کی گہرائیوں میں تھے، پرتوں کی یہ ترتیب اتھلے پانی میں عمل میں آتی ہے۔ ان ہی باقیات کے ذریعہ اس کا بھی پتہ لگایا جا سکتا ہے کہ ہزاروں برس قبل جب کہ پہاڑ ابھی عالم تکوین میں تھے جانوروں اور پودوں کی حالت کیا تھی۔

یہ بات خاص طور پر قابل ذکر ہے کہ تہ بہ تہ پائے والی یہ پرتیں افقی باقی نہیں رہتیں کبھی موقع ہو تو مشرقی یا مغربی گھاٹ کی سیر کر لیجیے دیکھیے کہ بعض پرتیں نیچے کی جانب دب گئی ہیں۔ اور بعض اصل مقام سے بہت اوپر آ گئی ہیں۔ یہ تبدیلی دراصل زمین کے جانبی اور افقی دباؤ کی وجہ سے عمل میں آتی ہے۔

تفصیل کو مختصر کیجیے تو یوں کہا جا سکتا ہے سب سے پہلا درجہ اس قسم کی بناوٹوں میں پرتوں کی ترتیب کا ہوتا ہے سمندر کی گہرائی میں ساحل سے بہہ کے اندر اندر ریت اور مٹی اور دیگر نامیاتی مادے ڈھیر ہونے شروع ہو جاتے ہیں پھر جانبی دباؤ اس ڈھانچے کو اوپر کی طرف دھکیلنا شروع کرتا ہے اور یہ ساخت سمندر کی سطح پر جھانکنے لگتی ہے دباؤ جاری رہتا ہے اور پہاڑ رفتہ رفتہ بڑھنے لگتے ہیں نہ کہ انسان کا نمو۔ تعمیر کے ساتھ تخریب بھی [illegible] ہوا، برف، ریت اور سطح کی رگڑ [illegible] کے [illegible] ختم کر دینا چاہتی ہے لیکن کامیاب نہیں ہوتی اور سخت [illegible] باقی رہ جاتی ہے۔ تخریبی طاقتیں زور پکڑ [illegible] بلکہ پہاڑ رفتہ رفتہ غیر محسوس طور پر ختم بھی ہو سکتے ہیں۔

پہاڑوں میں محفوظ رکازات ان کی عمروں کا اندازہ لگایا جا سکتا ہے اگر ابتدائی پرت اور آخری پرت میں محفوظ باقیات کا پتہ چل جائے تو عمر کا حساب لگانا آسان ہے ——— یہی وجہ ہے کہ پہاڑ ماہرین ارضیات کے لیے تاریخ کی بڑی اہم کتاب سمجھے جاتے ہیں۔

بقیہ ص ۸

جراثیم

اگر تمہاری صحت اچھی ہے اور تم قوی اور توانا ہو تو تمہاری قوت مدافعت بڑھ رہی ہے اور بیماری جلد نہیں آسکتی تم ناتواں لاغر ہو کام زیادہ کرتے ہو غذا پوری اور اچھی نہیں ملتی ہے یا شراب وغیرہ کی بری عادتیں ہیں تو جراثیم کو آسانی سے فتح حاصل ہو گی ان جراثیم کے علاوہ جراثیم حیوانی ہیں جو ہماری غذا ہماری کھال ہمارا خون کھا پی کر ہمارے طفیل میں زندہ رہتے ہیں یہ بڑے بھی اور آنکھوں سے نظر آتے ہیں کھٹمل، جھینگر، جوئیں، کینچوے وغیرہ ان میں داخل ہیں۔ خارش کے جراثیم بھی اسی زمرہ میں آتے ہیں۔

یہ مختصر ان کل مطالب کا حاصل ہے جو اوپر وضاحت سے بیان ہوئے انہیں نظر کو خوردبین سے انہیں نظر پڑھو۔ زائد عبارت محذوف ہے اس لیے کہ خوردبین کی ایجاد سے پہلے ان جراثیم کو لینا ممکن نہ تھا۔ (عصمت)

اقلیم و اقوام [illegible] اختیار کرنے اور کھانے کے طریقوں سے آگاہی اور واقفیت حاصل کرے۔

غذا کی تعریف

ایک شخص [illegible] اسے [illegible] پراگندہ ہیں تمام طاقتیں جواب دے چکی ہیں چلنے پھرنے سے مجبور ہیں آنکھوں میں دم آیا ہوا ہے ٹھیک اس حالت میں اس کے حلق میں دودھ یا کوئی غذا کو پہنچایا جاتا ہے [illegible] سے اس کے بدن میں حرکت اور چستی آجاتی ہے۔ رفتہ رفتہ توانائی آجاتی ہے اس سے یہ حقیقت واضح ہوجاتی ہے کہ اعضاء کی پرورش جسمانی قوت کی افزائش اور روح کی تروتازگی صرف غذا پر موقوف ہے یعنی ہر متنفس کو ہوا پانی کے بعد غذا کا ملنا اشد ضروری ہے اور رات دن کے کام کرنے سے بدن کے اجزا تحلیل ہوتے رہتے ہیں ان کا بدل غذا ہی سے حاصل ہوسکتا ہے چنانچہ غذا ایسی اشیاء کو کہتے ہیں کہ جب وہ ہضم ہوجائیں تو ہمارے جسم کے جو اجزا محنت و مشقت کرنے سے خرچ ہوتے ہیں اور اس خرچ کی وجہ سے جسم کی ساختوں میں جو کمی ہوتی رہتی ہے اس کمی کو پورا کریں نیز یہ اشیاء اس قابل ہوں کہ جسم میں حرارت غریزی پیدا کرکے عضلات و اعصاب میں قوت توانائی بخشیں تاکہ حرکات جسمانی اور محنت بخوبی ہوسکے۔ بالفاظ دیگر غذا سے دو فائدے حاصل ہونے چاہئیں۔

(۱) جسمانی ساختوں کے مصرف کی کمی پورا کرنا۔
(۲) حرارت اصلی پیدا کرکے قوت و توانائی بخشنا۔

ترکیب جسمانی اور غذا

غذا کی تعریف اور مقصد معلوم ہونے کے بعد یہ بھی ضروری ہے کہ جسم کی ترکیبی اجزا سے واقفیت ہو کیونکہ غذا اس کا امداد اور مفید ہے جب کہ [illegible] اور [illegible] میں مناسبت ہو اطباء قدیم نے خون بلغم صفرا اور سودا سے ترکیب جسمانی بتائی ہے مگر جدید کیمسٹری کے مطابق جسم انسان کی ساخت اور ترکیب میں حسب ذیل اجزاء معلوم ہوئے ہیں۔

(۱) آکسیجن۔ ۲۔ کاربن۔ ۳۔ ہیڈروجن ۴۔ کیلسیم۔ ۵۔ فاسفورس۔ ۶۔ نائٹروجن۔ ۷۔ پوٹاشیم ۸۔ سلفر۔ ۹۔ سوڈیم۔ ۱۰۔ میگنیشیم۔ ۱۱۔ آئرن۔ ۱۲۔ آیوڈین۔ ۱۳۔ فلورین۔ ۱۴۔ سلی کن۔ ۱۵۔ زنک ۱۶۔ کابر۔ ۱۷۔ المنیم۔

فائدہ [illegible] اجزا جسم انسانی مختلف قسم کے کیمیاوی [illegible] شکل میں پائے جاتے ہیں جن سے جسم کی موجودہ [illegible] ہیں اور ان کے اجزا کی ترکیب [illegible] غذا کی حسب ذیل اقسام [illegible] ہیں۔

[illegible] اجزائے نشاستہ [illegible] ہوسکتا ہے جن چیزوں میں ان اجزاء کی موجودگی پائی جائے جس چیز میں [illegible] سے وہ اتنی [illegible] سے نکالی جاتی ہے۔

ارکان غذائیہ کے فوائد

جسم کا گوشت پوست اسی چیز سے بنتا ہے اور پرورش پاتا ہے دودھ پنیر انڈے مچھلی گوشت بادام اخروٹ پستہ دال [illegible] مونگ لوبیا مٹر اور گیہوں وغیرہ میں یہ اجزاء پائے جاتے ہیں۔

(۲) فیٹس "اجزائے شحمیہ" یہ اجزا حرارت غریزی کو بڑھا کر بدن کو فربہ اور قوت ور کرتے ہیں۔ بقیہ

جراثیم :۔ اس کو سمجھانے کے لئے کئی نظریے بیان کئے گئے ہیں لیکن جو نظریہ آسانی سے سمجھ میں آتا ہے اور جس پر ماہرین علم حیات کا اتفاق ہے وہ یہ ہے کہ انسان کے خون میں دو طرح کے دانے ہیں ایک کا رنگ سرخ اور دوسرا سفید ہے یہ سفید دانے ہمارے محافظ ہیں اور عمارت جسم میں ایک سنتری کا فرض انجام دیتے ہیں جہاں کوئی ضرررساں ذرہ اندر داخل ہوا یہ سفید دانے حملہ کرکے اس کو نکال دیتے ہیں یا تباہ اور برباد کرکے کھا جاتے ہیں اگر نووارد ذرہ جاندار ہے جس طرح یہ جراثیم زندہ ہیں تو دونوں میں جنگ و جدل ہوتی ہے اگر سفید دانے قوی اور توانا ہیں اور ان کی تعداد کافی ہے تو ان کو فتح حاصل ہوتی ہے اور کوئی بیماری نہیں ہوتی اگر سفید دانے ناتوان اور کافی تعداد میں نہیں ہیں تو جراثیم ان کو کھا جاتے ہیں اور لڑائی فتح کرکے جسم کے باقی حصوں پر حملہ کرتے ہیں اور بیماری شروع ہوجاتی ہے

بقیہ صفحہ ۹ پر

ام الامراض

:- فوراً پاخانے جاؤ اپنے ضروری سے ضروری کام کو بھی چھوڑنے کی پرواہ نہ کرو

چھوٹے چھوٹے

ہمارے اسکول ماسٹر

اور ہمارا قول

[illegible] اسکول ماسٹر [illegible] ہاتھ پیر توڑ ڈال [illegible] کی خواہش کرے اور استاد [illegible] پر ٹال دے تو یہ مستقل مصیبت کا شکار ہوجاتا ہے ہمارے پرائمری اسکول کے ماسٹروں کو چاہئے کہ بچوں کو پاخانہ جانے کی چھٹی بلا توقف دیا کریں تاکہ یہ نونہال جوانی میں اس کا شکار نہ ہوجائیں جن سے ترقی [illegible] جاتی ہیں [illegible] اساتذہ [illegible] تو ان کو [illegible] مگر [illegible] اسکول ماسٹر صاحبان کو یاد رکھنا چاہئے کہ اسکول کی تعلیم کے ساتھ ساتھ صحت جسمانی کا خیال بھی ان کے ذہن میں ہر وقت موجود رہنا چاہئے اور اگر ضرورت ہو تو تعلیم کو صحت پر قربان کردینا چاہئے۔

اسکول کے [illegible] بعض اوقات انجان طبیب بچے سے پاخانے کے متعلق سوال کرکے جب یہ جواب پاتا ہے کہ مجھے آج پاخانہ نہیں ہوا تو فوراً قبض کشا دوا کی خوراک تجویز کردیتا ہے اور ایک تندرست بچے کو چند بار کی عادت سے ہمیشہ کیلئے دوا کھانے کا عادی بنا لیتا ہے قبض کی دوا لینے سے پہلے ہمیشہ قبض کے سبب پر غور کرنا چاہئیے اور اس کو رفع کرنیکی پوری سعی کرنی چاہئیے

عادات :- دن بھر بیٹھے رہنے کی عادت بعض لوگوں کی قبض کی ذمہ دار ہوتی ہے ایسے لوگوں کو سیر کی ہدایت کرنی چاہئیے بعض لوگ سبزیوں اور پھلوں کا استعمال کم کرتے ہیں اور قبض میں مبتلا ہوجاتے ہیں ایسے لوگوں کو خصوصاً سبزیوں اور پھلوں کے استعمال کی ہدایت کرنی چاہئیے بعض اوقات زیادہ دماغی یا جسمانی کام آنتوں میں خشکی پیدا کرکے قبض کا باعث ہوتا ہے ان لوگوں کو کام کرنے کی ہدایت کرنی چاہئیے اور رات کو سوتے وقت دودھ استعمال کرانے کی ہدایت کرنی چاہئیے اگر دماغی کام کی کثرت سے خشکی زیادہ بڑھ گئی ہو تو روغن بادام کو دودھ میں ملا کر پینا چاہئیے اگر اس کے ساتھ مربہ ہلیلہ بھی کھا لیا جائے تو اس کا اثر اور بھی قوی ہوجاتا ہے

(مشیر)

مقصد یہ ہوتا ہے کہ دماغی ہیجان میں کمی پیدا کی جائے اور اس کے لئے برومائڈ سب سے کم مضر ہے۔ ویلیریانا بھی بہت مفید ہوتی ہے کلورل بھی دماغی ہیجان کو کم کرنے کے لئے بہت مفید [illegible] ہے [illegible] اگر مرض شدید ہو جائے تو اس وقت مورفیا استعمال کرنا چاہئے لیکن اس بات کی احتیاط رہے کہ مقدار زیادہ نہ ہونے پائے کیونکہ اگر پندرہ گرین سے زیادہ دیا گیا تو بے ہوشی پیدا ہونے کا اندیشہ ہے۔ اس دوا کا خاص کام یہ ہے کہ چونکہ اس میں [illegible] پایا ہوتا ہے اس لئے دماغ میں ایک تھکن سی پیدا کر کے بے ہوشی طاری کرتا ہے لیکن ان خواب آور دواؤں کا زیادہ استعمال ازالہ صحت کے لئے نہایت مضر ہوتا ہے [illegible] اثرات اور مارفیا تو بہت ہی مضر ہوتے ہیں۔

یہ دیکھ کر کہ ذیابیطس اور مرض گریوز کی علامات یکساں ہوتی ہیں اور ذیابیطس میں [illegible] غدہ کا فعل بھی بہت تیز ہو جاتا ہے۔ ہم نے ایک دوا کو استعمال کیا جس سے بہت اچھے نتائج حاصل ہوئے۔ یہ بکری کا سیرم ہے جس میں سے غدہ درقیہ نکال لیا گیا تھا۔

اینٹی تھائیرائیڈین سیرم کے استعمال سے صرف یہی ثابت نہیں ہوا کہ [illegible] واقع ہوئی بلکہ قلت نوم کے مریضوں کی حالت بھی بہت بہتر ہو گئی۔ ہم نے تجربہ کیا ہے کہ ۵ گرین استعمال کرنے کے بعد پہلی آٹھ گھنٹہ تک خوب نیند آئی اور طبیعت بہت بشاش اور ہلکی ہو گئی۔

اس دوا میں صرف ایک نقص ہے وہ یہ کہ بہت قیمتی ہے اور زیادہ مقدار میں کھانی پڑتی ہے۔ اس کی خوراک کم سے کم ۱۵ گرین سے ۲۰ گرین تک ہوتی ہے۔ اس دوا سے اعصابی ہیجان میں کمی ہو جاتی ہے۔ اس لئے بے خوابی کے لئے بہت اچھی دوا ہے۔

چونکہ یہ بہت قیمتی ہوتی ہے اس لئے ہماری رائے یہ ہے کہ بکری کا غدہ درقیہ نکال کر اس کا دودھ استعمال کرنا چاہئے۔

ایک واقعہ یہ بیان کیا جاتا ہے کہ ایک پروفیسر کی بکری کا یہ غدہ نکال کر اس کا دودھ مرض گریوز کے ایک مریض کو استعمال کرایا جا رہا تھا اس بکری کی خدمت ایک کسان کرتا تھا جس کے پاس ایک کتا بھی تھا اس کسان سے کہا گیا کہ بکری کا دودھ کتے کو بھی پلائے۔ لیکن دو تین دن پلانے کے بعد اس نے انکار کر دیا کیونکہ جب سے کتے کو اس بکری کا دودھ دیا گیا اس کو نیند بہت آنے لگی۔ وہ ہر وقت سوتا رہتا تھا یہاں تک کہ جب وہ اپنے مالک کے ساتھ جاتا تھا تو راستہ میں بھی اس پر نیند کا غلبہ رہا کرتا تھا۔

بقیہ ہیضہ ص ۵

(ح) کھانے پینے کی چیزوں کو مکھیوں سے بچانے کی کوشش کی جائے اور ان کو دھونے میں پاک و صاف پانی استعمال کیا جائے جس گھر میں ہیضہ کا کوئی مریض ہو وہاں کھانے پینے کے تمام برتن پانی میں ابال کر پاک کئے جائیں اور ان کو [illegible] طریقہ سے بند کر کے رکھا جائے مریض اور اس کے تیمار دار کو دواؤں کے استعمال کی چیزوں کو دوسروں سے الگ رکھا جائے۔

(د) بازار سے کھانے کی چیزیں اور پھلے کی [illegible] استعمال نہ کر سرگز نہ کھائی جائیں ریلوے اسٹیشنوں کی کوئی چیز نہ کھائی جائے اور دریاؤں کا پانی پیا جائے پانی کو ابال کر ٹھنڈا کر کے استعمال کیا جائے معمولی طور پر فلٹر کیا ہوا پانی محفوظ نہیں ہوتا کیونکہ فلٹر کے مسامات میں سے جراثیم گذر سکتے ہیں۔

ہیضہ کے موسم میں لیموں کا رس اور دہی کافی مقدار میں استعمال کرنا بہت مفید ہے۔ گندھک کا محلول تیزاب بقدر ۵ قطرہ تھوڑے سے پانی میں ملا کر روزانہ پینا بھی سرایت سے محفوظ رکھنے میں مدد دیتا ہے۔

غذائی اہمیت

ہمارے غذا میں آج کل مرچ مصالحہ اچار چٹنی چائے قہوہ وغیرہ کا رواج کچھ ایسا عام ہو گیا ہے کہ جس میں مذہب [illegible] کی جان سمجھے [illegible] ہوٹلوں کی چائے [illegible] والوں کی [illegible] حق یہ ہے کہ ساری عمر [illegible] ان پر کھیاں بھی بھنبھناتی ہوں نظر آتی ہے [illegible] کرتے ہیں حالانکہ ان میں وہ اجزا جو ہماری غذا میں ہونا چاہئے نہیں ہوتے البتہ مالی نقصان اور معدہ بخار سینہ کی جلن وغیرہ کے جھان ہوتے ہیں۔ ہماری غذا میں [illegible] کاربن۔ نائٹروجن آکسیجن چار عناصر اور دیگر کیمیاوی اجزاء حلقہ ماسفورس کیلشیم پوٹاشیم سوڈیم میگنیشیم کلورین فلورین مینگنیز گندھک۔ لوہا۔ ایوڈین وغیرہ کا موجود ہونا نہایت ضروری ہیں غذا جو [illegible] استعمال کرتے ہیں ان کی چار قسمیں ہیں اول [illegible] دوم روغنی غذائیں سوم شیریں غذائیں چہارم معدنیات۔ جماعت اول کی غذاؤں میں دال۔ دالیں جیسے قسم دودھ۔ دہی۔ انڈا مچھلی۔ گوشت جیسے قسم دوم کی غذاؤں میں گھی یا گھی چربی اقسام کے جو کھانے میں آتے ہیں جماعت سوم کی غذاؤں میں چاول۔ آلو۔ سابر شیریں سوہ جات خشک [illegible] اور دیگر اقسام کی مٹھائیاں جماعت چہارم کی غذائیں معدنیات نمک پانی وغیرہ جو جماعت اول دوم سوم کے ساتھ مل کر ہمارے کھانے پینے میں آتے رہتے ہیں اسی طرح جاتیں بھی ہماری قدرتی اشیا خوردنی میں پائے جاتے ہیں اور جسم کو ہماری غذا کے ذریعہ حاصل ہوتے رہتے ہیں [illegible] کا تفصیلی ذکر کسی دوسرے موقع پر کیا جائیگا [illegible] ہماری غذا کے اہم اجزا [illegible] ہیں ہیدروجن۔ کاربن۔ نائٹروجن۔ آکسیجن [illegible] علاوہ سلفر کے اجزاء بھی ہوتے [illegible] جماعت [illegible] اور سوم میں کاربن ہیدروجن اور آکسیجن تین ہی عناصر ہوتے ہیں ان عناصر کی کمی و زیادتی کی وجہ سے ہماری غذا کو دو بڑی جماعتوں میں تقسیم کیا گیا ہے ایک کاربنی اور دوسری نائٹروجنی کاربنی غذاؤں میں کاربن کا حصہ زیادہ ہوتا ہے تو نائٹروجنی غذاؤں میں نائٹروجن کا حصہ زیادہ ہوتا ہے جو کاربنی غذاؤں میں نہیں ہوتا غذا لحمیہ اور روغنی غذا کہلاتا ہے شیریں اور روغنی غذائیں کاربنی کہلاتی ہیں شاید یہی وجہ ہوگی کہ بعض غذائیں سریع الہضم ہوتی ہیں تو بعض غذائیں بطی الہضم ہوتی ہیں جن کو ہم [illegible] بقیہ صفحہ ۴۴

۴۴ ہضم و تحلیل کے لحاظ سے کم و بیش کر لیا کرتے ہیں۔

نائٹروجنی غذاؤں سے ہمارے جسم میں ہڈیاں گوشت پوست اور پٹھے بنتے ہیں اور کاربنی غذاؤں سے ہمارے جسم میں حرارت غریزی پیدا ہوتی اور قائم رہتی ہے معدنیات ہمارے جسم میں تولید خون اور اس کو سیال کی شکل میں قائم رکھنے کیلئے نہایت ضروری ہیں جن کو ہم سبزی ترکاریوں کے ذریعہ حاصل ہوتے رہتے ہیں اور کچھ ہم بیرونی طریقہ سے بھی استعمال کرتے رہتے ہیں۔ غذا جو ہم روزانہ استعمال کیا کرتے ہیں اس کی وجہ سے ہمارے جسم میں آکسیجن اور تیزابی کیفیت یعنی ترشی پیدا ہوتی رہتی ہے۔ ایسے مقصد کا [illegible] سے اقتصادی جسمانی شناخت ہوتی ہے۔

سونے کی احتیاط

ڈاکٹر اشرف الحق مرحوم

سونے والے دماغ کو کسی دماغی کام میں مصروف نہ ہونا چاہئیے۔ یہاں تک کہ شور و شغب کا بار بھی اس پر نہ ہو۔ سونے کے کمرے میں روشنی بھی نہ ہونا چاہئیے۔

عموماً ایسے کمرے میں نیند پوری طرح آتی ہے جو مصنوعی طور پر گرم نہ کیا گیا ہو۔ کیونکہ جب کمرے میں سردی موجود ہوگی تو وہ دماغ سے خون خارج ہونے اور گہری نیند آنے میں مدد دے گی۔ گرمی کا احساس نیند کے لئے مضر ہے اسی لئے ہمیں موسم سرما اور خزاں بہ نسبت موسم گرما کے زیادہ اچھی طرح نیند آتی ہے۔

کمرے کی ہوا ہلکی ہونی چاہئیے۔ اعضاء کو بھی ہر قسم کے کام سے آزاد ہونا چاہئیے۔ اگر کسی حصہ جسم میں درد ہوگا تو نیند کا آنا مشکل ہوگا۔ کیونکہ حسی اعصاب اس کے تہیجات دماغ کے مرکز احساس تک پہنچاتے رہتے ہیں جس کی وجہ سے دماغ ہوشیار رہنے پر مجبور ہوتا ہے۔

اگر پیٹ خوب بھرا ہوا ہو اور اعضائے ہضم محنت میں مشغول ہو تو سونے کی حالت میں دماغ اس کا اثر برابر قبول کرتا رہتا ہے۔ یہی حالت اس وقت ہوتی ہے جبکہ آنتوں میں غلیظ ریاح بھری ہوئی ہوں اس لئے ہمارا مشورہ یہ ہے کہ شام کے کھانے میں زیادہ غذا نہ کھائی جائے اور کھانے کے بعد بہت جلد نہ سویا جائے۔ بہت سے لوگوں کو نیند اس وقت خوب آتی ہے جب کہ وہ گوشت زیادہ نہیں کھاتے۔ شام کے کھانے کا وقت صحت کے لئے سب سے زیادہ مفید سات بجے کا ہے اس سے زیادہ دیر نہ ہونی چاہئیے۔ بعض اوقات ریاح کی کثرت سے بھی نیند خراب ہو جاتی ہے مباشرت سے قطعی پرہیز بھی قلت نوم کا سبب ہوتا ہے۔ عورتوں کو اکثر حیض کے شروع ہونے سے قلت نوم کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے اور بہت سی غیر شادی شدہ عورتیں اس مرض میں مبتلا پائی جاتی تھیں۔

جوان آدمی کے لئے معمولاً چھ سے سات گھنٹہ تک کی نیند ضروری ہے۔ جوان لڑکیوں اور عورتوں کو مردوں کی بہ نسبت زیادہ سونے کی ضرورت ہوتی ہے۔ لیکن بچوں اور خصوصاً شیر خوار بچوں کو سب سے زیادہ اس کی ضرورت ہے۔

شیر خوار بچے اکثر ہر وقت سوتے رہتے ہیں۔ غالباً اس کا سبب یہ ہے کہ ان کا غدہ درقیہ اور دوسرے بے نالی کے غدود پوری طرح اپنا فعل شروع نہیں کرنے پاتے۔ اسی سبب سے بڑے بچوں کو بھی زیادہ دیر تک سونے کی ضرورت ہوتی ہے۔ بعض اوقات بڑھاپے میں قلت نوم کی شدید شکایت ہو جاتی ہے۔ اس کا سبب یہ ہوتا ہے کہ دماغ کے خونی اعصاب متغیر ہو جاتے ہیں جس کی وجہ سے خون کا دباؤ زیادہ ہو جاتا ہے اور دماغ میں خون کی کمی کا ہونا ناممکن ہو جاتا ہے۔

نیند کے لیے چھ سات یا آٹھ گھنٹہ کی مدت متعین کرنا خلاف عقل ہے۔ ہر شخص کے لیے اس کی جسمانی ضرورتوں کے لحاظ سے مختلف مدت تک سونا لازمی ہے۔ ہر شخص اپنی ضرورت کو غور و فکر سے معلوم کر سکتا ہے سونے کی زیادتی اتنی ہی مضر ہے جتنی کہ سونے کی کمی۔ درازی عمر کے لئے بہترین اصول یہ ہے کہ ہر امر میں اعتدال برتا جائے اس بات کا خیال رکھنا چاہئے کہ کوئی رات بغیر سوئے نہ گذرے اور نیند نہ آنے کا علاج ہر ممکن طریق سے کرنا چاہئیے اگر ممکن ہو تو رات کو کبھی سفر نہ کرنا چاہئیے۔

اگر ہم رات کو جلد سوئیں گے تو صبح جلد اٹھ سکیں گے۔ اس عمل سے زندگی کی مدت بڑھ جاتی ہے۔ اس کا ثبوت یہ ہے کہ جو لوگ سو یا سو سے زیادہ عمر کے ہوئے ان کا یہی تجربہ تھا۔

ہم نے بعض بوڑھے آدمیوں کو دیکھا ہے کہ وہ سورج غروب ہونے کے کچھ ہی عرصہ بعد سو جاتے ہیں اور پو پھٹنے سے قبل اٹھ بیٹھتے ہیں۔ عام طور سے اس عادت سے دیہاتی لوگ مستفید ہو سکتے ہیں۔ جو گاؤں میں سکونت رکھتے ہیں اور اس میں شک نہیں کہ ان کی تندرستی اور درازی عمر کا ایک سبب یہ بھی ہے

غدہ درقیہ کے ضائع ہونے یا کمزور ہو جانے سے نیند کثرت سے آنے لگتی ہے اور اس کے فعل کی تیزی سے جیسا کہ مرض گریوز میں ہوتا ہے۔ نیند بہت ہی کم ہو جاتی ہے۔ اس لئے یہ بات معقول معلوم ہوتی ہے کہ اگر ہم کثرت نوم کا علاج کرنا چاہیں تو اس غدہ کے فعل کو خوب تیز کر دیں یا کم سے کم اس کے فعل میں درستی پیدا کرنے کی کوششیں کریں۔ اس مقصد کو حاصل کرنے کا سب سے بہتر طریقہ یہ ہے کہ اس کے خلاصے پلائے جائیں جس سے صرف کثرت نوم ہی کا علاج نہیں ہوگا بلکہ اگر زیادتی کی گئی تو اس کے برعکس قلت نوم کی کیفیت پیدا ہو جائے گی۔

نیند کے نہ آنے کا علاج یہ ہے کہ شام کا کھانا بہت جلد کھا لیا جائے اور ایسے کمرے میں سویا جائے جہاں بالکل اندھیرا ہو اور پوری خاموشی ہو۔ مضر دواؤں کا استعمال بہر صورت خلاف عقل ہے۔ نیند کی کمی کے مریضوں کو پاک صاف زندگی بسر کرنی چاہئے اور تھوڑی سی ورزش کر لینی چاہئے۔ مثلاً کھلی ہوا میں چلنا یا دوڑنا تاکہ سونے سے پہلے تھوڑی سی تھکن پیدا ہو جائے۔ بہت سے لوگوں کو نیم گرم پانی سے غسل کرنے کے بعد بہت اچھی طرح نیند آ جاتی ہے بخلاف اس کے ٹھنڈے پانی کا غسل محرک ہونے کے سبب سے مانع نوم ہوتا ہے۔

ہم مریضوں کو خواب آور دوائیں استعمال کرا سکتے ہیں بشرطیکہ اس طور سے استعمال کرائی جائیں کہ مریض ان کے عادی نہ ہونے پائیں اصل



صدر المہامی فینانس پر ہندوستان کے ایک ماہر مالیات کا تقرر

ادارہ صحت عامہ کی دلی مبارکباد



آنریبل مولوی زاہد حسین صاحب کا صدر المہامی فینانس جیسی جلیل القدر خدمت پر حسب فرمان خسروی تقرر عمل میں آیا جس کا اہل ملک نے دل سے خیر مقدم کیا ادارہ صحت عامہ دلی مبارکباد پیش کرتا اور یقین رکھتا ہے کہ آنریبل مسٹر زاہد حسین اپنی ماہرانہ خدمات سے ملک و مالک کی بہی خواہی کا عملی ثبوت دیتے رہینگے۔

آپ نے سنہ ۱۹۱۵ء میں ایم اے او کالج (علیگڈھ) سے بی اے کیا اس طرح کہ الہ آباد یونیورسٹی میں دوم لیکن مسلمانوں میں اول آئے۔ اس نمایاں کامیابی پر آپکو اقبال گولڈ میڈل عطا کیا گیا سنہ ۱۹۱۷ء میں آپ نے معاشیات میں ایم اے کیا اور ساری یونیورسٹی میں اول آئے جس کے صلہ میں مارلیس میڈل ملا۔ ایم اے او کالج (علیگڈھ) کے ارباب اقتدار کی خواہش پر اکتوبر سنہ ۱۹۱۷ء ہی میں آپ نے کالج میں معاشیات کی مددگار پروفیسری قبول فرمائی اور دسمبر سنہ ۱۹۱۷ء میں انڈین فینانس ڈپارٹمنٹ کے امتحان مقابلہ میں شرکت کی اور اس میں اول آئے اس کے تین ماہ بعد مارچ سنہ ۱۹۱۸ء تک پروفیسری کے فرائض انجام دیتے رہے۔

مارچ سنہ ۱۹۱۸ء میں آپ کا الہ آباد میں اسسٹنٹ اکاونٹنٹ جنرل کی خدمت پر تقرر ہوا سنہ ۱۹۲۱ء سے ۱۹۲۱ء یعنی اڈیڑھ سال تک محکمہ ریلوے میں کارگذار رہے فوج میں بھی کچھ عرصہ کیلئے آپکی خدمات سے استفادہ کیا گیا یہاں سے آپ حکومت ہند کے دفتر میں اسسٹنٹ آڈیٹر جنرل کے عہدہ پر فائز ہوئے اور چند دن آپ ڈپٹی ڈائرکٹر جنرل پوسٹ اینڈ ٹیلیگراف بھی رہے اور پھر کنٹرولر آف اکاونٹس کے عہدہ پر مامور ہوکر صوبہ سرحد تشریف لے گئے دو سال بعد چیف کمشنر صوبہ دہلی کے فینانشیل ایڈوائزر مقرر ہوکر واپس آئے اس زمانہ میں سر ایوان جنکنس چیف کمشنر تھے جو آج کل لارڈ ویول کے پرائیوٹ سکریٹری کے عہدہ پر ممتاز ہیں۔

اسی زمانہ میں دہلی میں امپروومنٹ ٹرسٹ شروع ہوا تھا آپ اس کے فینانشیل ایڈوائزر رہے۔ انہی دنوں میں حکومت نے دہلی میونسپل کمیٹی نئی دہلی میونسپل کمیٹی اور لیڈی ہارڈنگ میڈیکل کالج کے حالات و تحقیقات کے اہم کام آپ کے تفویض کئے آپ نے ان اداروں کے حالات کی کامل تحقیقات کرنے کے بعد بڑی محنت اور انتہائی قابلیت سے ان پر جداگانہ رپورٹیں لکھکر گورنمنٹ میں روانہ کیں چونکہ یہ رپورٹیں ایک استقادی حیثیت رکھتی تھیں اور ان میں جامعیت کے ساتھ ہر چیز کا مدبرانہ جائزہ لیا گیا تھا اس لئے ان کو ان اداروں کی زندگی کے لئے اساس قرار دیا گیا چنانچہ یہ رپورٹیں آج تک بھی ان تینوں اداروں کا دستور العمل ہیں۔

سنہ ۱۹۳۹ء کے ابتدائی ایام میں ریلوے نے آپ کی خدمات کو حاصل کرنا چاہا اور آپ پھر ریلوے میں واپس ہوگئے چند ماہ تک ڈائرکٹر فینانس رہے

صحت عامہ رجسٹرڈ نمبر ۱۴۵

گشتی کتب خانہ انجمن ترقی اردو (ہند)

(۱) فیس ماہانہ ۹ اور سالانہ (ص ۱؍۲) ہیں شرکاء خود آکر یا اپنے ملازم کے ذریعہ کتابیں منگوا کر گھر بیٹھے پڑھ سکتے ہیں۔

(۲) ہر شریک کے لئے کم از کم (عالی) روپیہ زر امانت رکھنا ضروری ہے۔

(۳) اگر شرکاء زر امانت سے زائد مالیت کی کتاب حاصل کرنا چاہیں تو اس کی قیمت بطور عارضی ضمانت رکھنی ہوگی۔ جو کتاب کے واپس ہونے پر واپس کر دی جائے گی۔

(۴) ہر شریک کے نام وقت واحد میں صرف ایک کتاب ارسال ہوگی۔

(۵) اگر شرکاء علاوہ افسانہ و ناول کے کوئی کتاب ایک ہفتہ سے زیادہ اپنے پاس رکھنا چاہیں تو اس کی اطلاع خود آکر یا خط کے ذریعہ دینے سے مزید ایک ہفتہ کی توسیع ہو سکے گی۔ ورنہ فی یوم ۶ پائی تاوان ادا کرنا ہوگا۔

(۶) ہر شریک کے لئے کم از کم چار کتابوں کا فن معہ نشان فن پیش کرنا ضروری ہے جس میں سے کوئی ایک کتاب ارسال کی جائے گی۔

(۷) کتب خانہ کی کتابوں پر کسی قسم کی حاشیہ آرائی یا کسی طرح ان کی تخریب یا جلد خراب کرنے پر اس کی واجبی قیمت ادا کرنی ہوگی۔

خصوصیات

۱۔ ہر ماہ تقریباً ایک سو نئی مطبوعات کا اضافہ کیا جاتا ہے۔

۲۔ علمی ادبی رسالہ "ہماری کتابیں" شرکاء کی خدمت میں بلا قیمت پیش کیا جاتا ہے۔

(کتب خانہ شاہراہ عثمانی)

سید علی شبر حاتمی
ناظم

محمد عبد الہادی
مہتمم

مطبوعہ مطبع دستگیری مقام اشاعت ترپ بازار

باہتمام محمد لحسنوی مہتمم صحت عامہ

تمباکو نوشی

جناب زینب [illegible] صاحبہ

تمباکو پینا جیسے مہذب زبان میں [illegible] کہا [illegible]
[illegible] پینا کہا جاتا ہے آج کل [illegible]
[illegible] مختلف اور [illegible] عادت [illegible]
[illegible] تمباکو کسی [illegible] استعمال کیا جاتا ہے [illegible]
[illegible] یہ ہے کیا؟ دنیا میں ہزاروں
قسم کے پودے ہیں ان میں سے بہت سے مفید
ہیں اکثر زہریلے بھی ہیں۔ تمباکو کا پودا بھی زہریلا
ہوتا ہے اصل میں یہ جنوبی امریکہ کا پودا ہے جس
کی اب کثرت کاشت ہونے لگی ہے۔ تمباکو اس
پودے کے سوکھے پتوں کو کہا جاتا ہے۔ ان پتوں
کو مختلف طریقوں سے صاف اور خوشبودار کر کے
خوبصورت خوبصورت ڈبوں میں بند کر کے ہمارے
سامنے بیچا جاتا ہے۔ کیسی تعجب کی بات ہے کہ جس
چیز کو کتا، بلی، گائے، بیل، گھوڑا، گدھا کوئی
[illegible] حالت میں ابھی چھوتا تک نہیں انسان اشرف
المخلوقات اور صاحب عقل ہونے کے باوجود اس کا
شکار ہو گیا ہے۔ تمباکو کے زہریلے ہونے کا ادنیٰ
ثبوت یہ ہے کہ اگر اس کا پانی معمولی کیڑوں پر ڈالا
جائے تو وہ فوراً مر جاتے ہیں۔ روزمرہ زندگی میں
ہم دیکھتے ہیں کہ تمباکو کا صحت پر نہایت مضر اثر ہوتا
ہے تمباکو نہیں پینے والے تمباکو استعمال کرنے والوں
کی بہ نسبت ہمیشہ تندرست اور قوی ہوتے ہیں۔ اسی
لئے ایک زمانہ میں انگلستان میں تمباکو پینا ممنوع قرار
دیا گیا تھا لیکن اب جب کہ خود حکمران اسی کا شکار
ہو گئے ہیں۔ اس کے خلاف کوئی کچھ نہیں کہتا۔

تمباکو زہر ہے

تمباکو میں ایک قسم کا زہریلا مادہ ہوتا ہے جس کو نکوٹین
کہتے ہیں معلوم کیا گیا ہے کہ ہر سوا دلس تمباکو میں (۲)
ادلس نکوٹین پایا جاتا ہے۔ نکوٹین نہایت مہلک زہر
ہے۔ اگر خرگوش کے جسم میں ایک قطرہ داخل کر دیں
یا کتے بلی کی زبان پر ایک دو قطرے نکوٹین کے
ڈال دیں تو وہ فوراً مر جاتے ہیں۔ حقے کے پانی میں
نکوٹین حل ہو جاتا ہے اس لئے حقہ کا پانی پی کر خودکشی
کرنے کے واقعات بعض اوقات سننے میں آتے ہیں

[illegible] مرتبہ [illegible] تمباکو [illegible] پینے [illegible]
[illegible] استعمال [illegible]
[illegible] داخل ہوتا ہے [illegible]
[illegible] حصہ اندر ہی رہ جاتا ہے اور [illegible] سے
[illegible] کر سارے جسم میں زہریلا مادہ
پھیلا دیتا ہے۔

لوگ تمباکو کیوں پیتے ہیں

تمباکو کے [illegible] پہلی دفعہ
پینے سے انسان بیمار ہو جاتا ہے پھر آرام محسوس
کرتا ہے اس کی وجہ یہ ہے کہ تمباکو دماغ کی رگوں
[illegible] جنہیں اعصاب کہا جاتا ہے سست اور
بے حس بنا دیتا ہے اس لئے وہ فوراً [illegible] محسوس کرتا
ہے اس لئے تمباکو نوش نقصان اور تکلیف کو محسوس نہیں
کرتا حالانکہ تکلیف کا سبب جسم میں موجود رہتا ہے
اعصاب اپنا کام برابر نہیں کرتے اس لئے دماغ
کو احساس نہیں ہوتا تمباکو خواہ کسی طرح استعمال کیا
جائے پان میں یا سگریٹ میں ہر حالت میں یہ دماغ
کے علاوہ دل کو خراب کرتا ہے۔

دل پر تمباکو کا اثر

تمباکو کا اثر دل پر بھی بہت زیادہ ہوتا ہے اس لئے
عقلمند اور اچھے کھلاڑی ہمیشہ اس سے پرہیز کرتے
ہیں۔ ایک مرتبہ کا واقعہ ہے کہ جہاز رانی کے لئے
(۱۲۱۸) امیدوار تھے ان میں سے (۲۹۸) محض اس لئے
نہیں انتخاب کئے گئے کہ وہ تمباکو نوش تھے اور اس
سے ان کے دل اور دیگر اعضاء خراب ہو گئے تھے
تمباکو پینے والے ۹۵ فیصد دل کی بیماریوں میں
مبتلا رہتے ہیں تمباکو پینے سے دل کی حرکت تیز
ہو جاتی ہے وہ بہت جلد جلد چلتا ہے پھر بہت آہستہ
آہستہ چلنے لگتا ہے بعض اوقات وہ ایک دم رک جاتا
ہے اور انسان کے لئے موت کا باعث ہوتا ہے انسان
کی صحت کے لئے سب سے بڑی چیز صاف ہوا ہے
تمباکو نوش صاف اور اچھی ہوا پھیپھڑوں میں داخل
نہیں کر سکتا۔

تمباکو کا اثر دماغ پر

[illegible] خود [illegible] حقیقت [illegible] اس لئے [illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible] تھے [illegible] نکلا۔

تمباکو نوشی کو ترک [illegible]

[illegible] ان میں نشوونما [illegible]
تمباکو نوشی سے صاف ہوا کی جگہ زہریلی ہوا لینے
ان کی نشوونما رک جاتی ہے اور صحت عمر بھر کے لئے
خراب ہو جاتی ہے۔ امریکہ کی ایک بیمہ کمپنی میں
ایک لاکھ اسی ہزار (۱۸۰۰۰۰) آدمیوں نے
[illegible] تمباکو پینے والے آدمیوں کی
[illegible]
[illegible] کہا گیا ہے اکثر ان کے قلب کی
حرکت بند ہو جاتی ہے جس سے اکثر اموات واقع
ہو جاتی ہیں۔

تمباکو کے اس قدر نقصانات معلوم کرنے کے
بعد ہم کو اس بات کی کوشش کرنا چاہئے کہ اس کو
جلد از جلد چھوڑ دیں۔ تمباکو نوشی چھوڑنے کے لئے یا تو
اس کو ایک دم ترک کر دینا چاہئے۔ اور روز خوب ورزش
کرنا چاہئے تاکہ پسینہ نکلے اور اس کے ساتھ اس
کا زہر بھی خارج ہو جائے۔ یا پھر آہستہ آہستہ چھوڑ دے
سب سے زیادہ قابل افسوس حالت تو ڈاکٹروں
کی ہے کہ ان تمام نقصانات سے واقف ہوتے
ہوئے بھی خود تمباکو پیتے ہیں حالانکہ دوسروں
کو اس کی اصلیت اور نقصانات بتلاتے ہیں
امید کہ ہمارے بھائی اور بہنیں ان تمام
نقصانات کے مد نظر اس موذی پودے سے
پرہیز کریں گے اور اپنے دوستوں سے بھی اس
مہلک عادت کو چھوڑا دینگے۔

اچھی صحت ایک نعمت ہے

جناب ڈاکٹر حمید[illegible] صاحب ایم۔ بی۔ بی۔ ایس

اچھی صحت ایک نعمت ہے اور اس سے کوئی انکار کر سکتا ہے کہ صحت اچھی ہو تو ہر چیز میں لطف آتا ہے۔ تکلیف اور تکالیف کا احساس نہیں ہوتا۔ ہمت اور جولانی اتنی رہتی ہے کہ کوئی کام بڑا یا مشکل نہیں معلوم ہوتا۔ اور صحت خراب ہو تو طبیعت ہر وقت چڑچڑی اور [illegible] ہو جاتی ہے [illegible] کی وجہ سے ہر شخص [illegible] برا لگتا ہے۔ کوئی بات اچھی معلوم نہیں ہوتی۔ کسی کام میں دل نہیں لگتا۔ معمولی کام کرنے میں ایسا معلوم ہوتا ہے کہ پہاڑ ڈھکیلنا پڑ رہا ہے۔

اگر ہر شخص صحت مند رہنے کی برکتوں کو سمجھ لے اور اس کو برقرار رکھنے کی کوشش کرے تو [illegible] بہت سی بیماریوں کا خاتمہ ہو سکتا ہے [illegible] اور خوش حالی [illegible] داخل ہو سکتی ہے۔ اپنی صحت بہتر [illegible] کے لیے دو چیزوں کو پیش نظر رکھنا [illegible]۔ ایک تو حفظان صحت [illegible] علاج۔ ان میں حفظان صحت کو [illegible] زیادہ اہمیت حاصل [illegible]۔ انسان کے بیمار پڑنے کے اہم اسباب یہ ہیں کہ صاف ستھری [illegible] جسم اور کپڑے صاف نہ ہوں مکان صاف نہ ہو۔ وقت پر کھانا نہ ملے۔ کھانے میں [illegible] چیزیں موجود نہ ہوں جن کی جسم کو ضرورت [illegible] صاف ستھرا [illegible] جسمانی ورزش نہ ہو [illegible]۔ ہوا زندگی کا سب سے اہم جز ہے۔ ہوا سے ہر انسان زندہ ہے اور جب تک صاف ہوا میسر نہ آئے انسان کی صحت برقرار نہیں رہ سکتی۔ ہمارے دیہاتوں کے اطراف کھلے میدان اور جنگل ہوتے ہیں اور یہاں کی ہوا بھی بالکل صاف رہتی ہے لیکن دیہات میں رہنے والوں کو صاف ہوا اسی وقت میسر رہتی ہے جب تک وہ کھیتوں میں یا باہر کام کرتے رہتے ہیں گھر ایسے تاریک [illegible] اور [illegible] کہتے ہیں [illegible] کا گذر نہیں ہوتا [illegible] اپنے [illegible] اور [illegible] کی وجہ سے ہوا کا امکان نہیں [illegible] ایک باہر [illegible] تو [illegible] جہاں دھکا [illegible] بھی لگا [illegible] ہے اور بعض وقت مویشی بھی [illegible] ایسی ہی [illegible] کی صورت میں بھی اگر وہ اپنے جھونپڑے میں کھڑکیاں اور روشندان رکھنے [illegible] اور اس [illegible] تازہ ہوا [illegible] ہے اور [illegible] بہت سی بیماریوں سے محفوظ کر سکتی ہے۔

صاف ہوا کے ساتھ جسم کا اور کپڑوں کا پاک صاف رکھنا بھی صحت کے لیے نہایت ضروری ہے۔ ہمارے جسم میں یہ خاصیت ہے کہ ہم کھانا کھاتے ہیں۔ پانی پیتے ہیں یا سانس لیتے ہیں۔ [illegible] ان میں اچھی اور مفید چیزیں جذب کر لیتا ہے [illegible] بے کار چیزیں خارج کر دیتا ہے ساتھ ہی اپنے اندر کی غلاظت بھی ان کے ساتھ خارج کر دیتا ہے [illegible] ہم جو پانی پیتے ہیں وہ ہمارے جسم کی بہت [illegible] غلاظت کے ساتھ پسینہ اور پیشاب کی شکل میں خارج ہوتا ہے۔ پسینہ ہماری کھال کے باریک باریک سوراخوں سے خارج ہوتا ہے۔ اور اسی وقت خارج ہوتا ہے۔ جب کہ سوراخ ہمیشہ کھلے رہیں بند نہ ہونے پائیں اس کے لیے ضروری ہے کہ ہم پابندی کے ساتھ روزانہ نہائیں اور جسم کو صاف کریں تاکہ سوراخ بند نہ ہونے پائیں ساتھ ہی کپڑے بھی صاف رکھیں۔ یہ ٹھیک ہے کہ ہمارے غریب کاشتکار کے پاس اتنا کپڑا نہیں ہوتا کہ وہ شہر کے امیروں یا بڑے زمینداروں کی طرح عمدہ عمدہ کپڑے پہن سکیں۔ وہ اپنے دو تین جوڑے بھی ہر دوسرے تیسرے روز دھو کر صاف رکھ سکتا ہے اگر پابندی سے روزانہ نہائیں تو جسم کے سوراخ بند ہو جاتے ہیں پسینہ جتنا نکلنا چاہئے نہیں نکلتا جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ اندر کی غلاظت خارج بلکہ جسم کے اندر ہی جمع ہونا شروع ہو جاتی ہے اور آہستہ آہستہ بیماریاں جسم کے اندر جڑ پکڑنا شروع کر دیتی ہیں۔

جسم کی صفائی کے ساتھ مکان کی صفائی بھی بہت اہمیت رکھتی ہے مکان صاف اور ستھرا نہ ہونے سے چوہوں کی کثرت ہو جاتی ہے اور اس وجہ سے پسو بڑھ جاتے ہیں اور دراصل یہی پسو طاعون پھیلاتے ہیں۔ ہمارے یہاں کئی ضلع ایسے ہیں جہاں کے مواضعات میں ہر سال پلیگ کا حملہ ہوتا ہے اور سینکڑوں آدمی موت کے گھاٹ اترتے ہیں اس کا سبب یہی پسو اور چوہوں کی کثرت ہے اگر ہر شخص مکان صاف ستھرا رکھنے کی کوشش کرے تو اس سے بڑی حد تک نجات مل جاتی ہے اس کے علاوہ مکان صاف نہ رکھنے کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ جگہ جگہ صحن میں گڑھے پڑ جاتے ہیں اور ان میں غلیظ پانی جمع ہوتا رہتا ہے نہ صرف گھر ہی بلکہ پورے گاؤں کی گلیوں کا یہی حال رہتا ہے جس کی وجہ سے مچھر پیدا ہوتے ہیں۔ مچھر دراصل پانی کے چھوٹے چھوٹے گڑھوں میں پیدا ہوتے ہیں۔ مچھر کی کثرت کا نتیجہ آج ہر شخص جانتا ہے کہ اس سے جاڑے بخار کا مرض پیدا ہوتا ہے اور پھیلتا ہے اس لیے کہ ہمارے ملک کا ہر گاؤں اس مرض کا شکار ہے۔ اگر ہمارے دیہاتوں کے لوگ اپنے گھروں کی غلاظت صاف کرتے رہیں۔ گڑھوں میں پانی جمع نہ ہونے دیں۔ انھیں مٹی سے بند کرتے رہیں اور سب مل کر گاؤں کے اطراف کے ایسے گڑھے بند کرتے رہیں تو ہزاروں آدمی جو ہر سال ملیریا سے مرتے رہتے ہیں یا جن کی صحت بالکل گری ہوئی رہتی ہے اس سے محفوظ ہو سکتے ہیں۔ اس میں پیسہ خرچ ہوتا ہے نہ افلاس کا سوال آتا ہے۔ صرف صحیح احساس کی ضرورت ہے

صاف ہوا کے ساتھ صاف پانی بھی اچھی صحت کا ایک لازمی جز ہے۔ پانی انسان کی زندگی میں بڑی اہمیت رکھتا ہے ایک طرف تو وہ جسم کو غذا پہنچاتا ہے۔ دوسری طرف جسم کی تمام اندرونی غلاظتیں پیشاب اور پسینہ کی شکل میں خارج کرتا ہے جو چیز غلاظت صاف کرنے کے لیے استعمال کی جائے اور وہ خود غلیظ ہو تو ظاہر ہے کہ اس کا اثر کیسے اچھا ہو سکتا ہے۔ بقیہ ص[illegible] پر

متعدی بیماریاں

جو اسکول اور مدارس سے پھیلتی ہیں

ایسی متعدی بیماریاں جو ایک شخص سے دوسرے شخص کو براہ راست یا بالواسطہ طور پر لگ جاتی ہیں۔ ان کے پھیلنے کا ایسے تمام مقامات میں زیادہ امکان ہوتا ہے، جہاں بہت سے لوگوں کو باہمی اختلاط کا موقع ملتا ہے۔ ایسے مقامات میں اسکول بھی ایک بڑے مجمع کی جگہ ہے، اس لئے جن متعدی بیماریوں کے خلاف بچوں میں مناعت یا قوتِ مدافعت نہیں پائی جاتی وہ اگر اسکول کے چند بچوں میں سرایت کر جائیں تو تیزی کے ساتھ اسکول کے بچوں کے اس میں مبتلا ہو جانے کا بہت امکان ہوتا ہے پھر یہ بیماری ان کی وساطت سے بستی میں بھی پھیل سکتی ہے۔

زکام، آشوب چشم، خناق، گلسوے، کالی کھانسی، خسرہ، چیچک، موتیا، ستیلا، یہ ایسی بیماریاں ہیں، جن میں بچے، خاص طور پر پرائمری اسکول کی عمر کے بچے زیادہ مبتلا ہوتے ہیں، اور ان میں بہت کم ایسے ہوتے ہیں جن میں ان کے خلاف قوتِ مدافعت موجود ہو، ان بیماریوں سے بچوں کا صرف تعلیمی نقصان ہی نہیں ہوتا بلکہ بسا اوقات یہ بیماریاں ان کو ذہنی اور جسمانی دونوں حیثیتوں سے کمزور کر دیتی ہیں، اور بعض بیماریاں ان میں زندگی بھر کے لئے اپنے برے اثرات چھوڑ جاتی ہیں۔

اکثر متعدی بیماریاں ابتدائی دور میں زیادہ خطرناک ہوتی ہیں، کیونکہ ابتدائی دور میں ان کی تمام علامتیں نمایاں نہیں ہوتیں۔ مگر اسی درجے کے مریض سے وہ دوسروں میں زیادہ قوت و شدت کے ساتھ سرایت کر سکتی ہیں۔ ان حقائق کو مد نظر رکھتے ہوئے متعدی بیماریوں سے اسکول کے بچوں کو اور ان کی وساطت سے دوسروں کو بچانے کے لئے ضروری ہے کہ اسکول میں ان کی روک تھام کی کوشش ابتدائی مرحلے ہی میں کی جائے مگر اس میں اس وقت تک کامیابی نہیں ہو سکتی جب تک اسکول کے تمام کارکن ان بیماریوں کی اہمیت سے اجمالی طور پر اور ان کی ابتدائی علامتوں سے کلی طور پر واقف نہ ہوں اس کے لئے ضروری ہے کہ استاد شاگردوں میں اتنا گھل مل جائے اور ان کی صورت اور ان کے مزاج سے اس قدر آشنا ہو جائے کہ ان کی طبعی حالت میں خفیف تبدیلی کو بھی معلوم کر سکے اور ان علامات کا پتہ چلا سکے جو ابتدا میں بہت مبہم شکل میں ظاہر ہوتی ہیں،

جلد کی رنگت کی تبدیلی، آنکھوں کی رنگت کی تبدیلی اور کسل مندی اکثر متعدی بیماریوں کے ابتدائی درجے کی ظاہری علامتیں ہیں، بخار درد سر اور حلق کی سوزش بھی اکثر متعدی امراض میں پائی جاتی ہے ان کے علاوہ درد کمر، قے، شدید کھانسی آنکھوں کی سرخی، کان کے پیچھے اور چہرے کے نیچے کا ورم، جلدی دانے آبلے، اور زکام کی عام علامتیں بھی اہمیت رکھتی ہیں۔ اگر اسکول کے کارکن ان میں سے کسی علامت کو ابتدا ہی میں شناخت کر لیں اور فوراً مناسب تدبیر اختیار کریں تو آسانی سے پھیل جانے والی متعدی بیماریوں کی روک تھام کرنے اور ان پر قابو پانے میں وہ نہایت اہم خدمات انجام دے سکتے ہیں۔

چیچک

چیچک ملک کے تمام حصوں میں وبا کی شکل میں پھیلتی ہے اس کی عام ابتدائی علامتیں، درد سر درد کمر اور بخار ہیں، یہ علامتیں ایک دو دن تک رہتی ہیں پھر بڑی حد تک کم ہو جاتی ہیں۔ اس لئے مریض عام طور پر اس غلط فہمی میں مبتلا ہو جاتے ہیں کہ وہ معمولی نزلہ زکام کا شکار ہو گئے ہیں۔ اگر مریض بچے ہوں تو وہ مرض کی ان ابتدائی علامتوں کے ظاہر ہونے کے دوران میں ایک دو دن کے لئے شاید اسکول نہ جا سکیں، لیکن تیسرے یا چوتھے دن ان کی طبیعت ذرا بہتر ہوتی ہے۔ تو وہ اسکول جانے لگتے ہیں۔ اور اسکول ہی میں ان کے جسم پر چیچک کے چکتے اور دانے نکلنے لگتے ہیں۔ اسی درجے میں یہ مرض نہایت متعدی ہوتا ہے اور بڑی تیزی کے ساتھ ایک سے دوسرے کو لگتا ہے۔

چیچک کے دانے اور چکتوں کے مقابلے میں چہرے پر زیادہ نکلتے ہیں لیکن بعض اوقات ہاتھ، پیر، کلائی، اور پنڈلی پر بھی اس کے بہت سے دانے نظر آتے ہیں۔ یہ دانے ابتدا میں جلد پر چھوٹے چھوٹے سیاہی مائل سرخ داغ کی شکل میں ظاہر ہوتے ہیں پھر جلد ہی یہ دانے قدرے ابھر آتے ہیں، اور چھونے میں سخت معلوم ہوتے ہیں، اگر مریض کے کپڑے اتار کر دیکھے جائیں تو اس قسم کے داغ اور چکتے اکثر جسم کے دوسرے حصوں پر بھی نظر آتے ہیں۔

چیچک کے پیدا ہونے میں چونکہ یہ خاص بات ہے کہ اس کے حملے کی ابتدائی علامتوں اور اس کے دانوں کے ظاہر ہونے کے درمیان ایک ایسا وقفہ پایا جاتا ہے۔ جس میں مریض اپنے کو زیادہ بیمار محسوس نہیں کرتا اس اسکول کے کارکنوں اور استادوں کو چاہئے کہ ان بچوں کو چند روز تک اچھی طرح نگاہ میں رکھیں۔ جو نزلہ و زکام کی وجہ سے تین چار دن تک اسکول سے غیر حاضر رہے ہوں۔ خصوصاً جب بستی میں یا قرب و جوار میں چیچک کی شکایت موجود ہو یا بچے کو چیچک کے مریضوں میں رہنے کا موقع ملا ہو تو اس کا خیال رکھنا اور بھی زیادہ ضروری ہے اگر کوئی ایسا طالب علم پھر طبیعت کے خراب ہونے کی شکایت کرے یا اس کے جسم پر دانے نمودار ہونے لگیں تو اس کو فوراً گھر بھیج دینا چاہئے اور سرپرستوں کو مشورہ دینا چاہئے کہ مناسب طبی امداد حاصل کریں۔

ستیلا

یہ بھی چیچک کی طرح ایک شدید متعدی مرض ہے، اطبا اس کو جدری کاذب یعنی چھوٹی چیچک کہتے ہیں۔ عوام میں یہ موتیا، ستیلا، پنسا، یا کنکر تھیرا وغیرہ کے نام سے مشہور ہے یہ مرض اپنے نتائج کے اعتبار سے زیادہ خطرناک نہیں ہے۔ لیکن اسکول کے بچے پر اس کا اتنا

ممتحن

(جناب اظہر افسر صاحب)

چند دن ... کی بات ہے ... ممتحن کے ہیبت سے ہی سوچ سوچ کر ہاتھ پاؤں پھول جاتے تھے اور دل گھبرانے لگتا اور اچھا خاصا چہرہ بگڑ کر بھیانک معلوم ہونے لگتا مگر اب ہیں کہ اس نام سے ... احباب میں ان سے ... تیار ہیں۔ وہ بعض ... جو ہر طرح ... کی کامیابی کی کوشش کرتا تھا اب ... سب کی ... کے کچھ عجیب

عجیب دن تھے ...... رات کا ایک بج جاتا اور ساتھی کتاب آنکھوں سے لگائے اس طرح مطالعہ میں مصروف ہو جاتے کہ پڑھنے اور سونے میں مشکل سے تمیز ہو سکتی۔

بھئی کچھ سنا حمید کہتا ... اور میں آنکھیں کھولتا۔ پڑھ رہا ہوں بھئی کیا کہنا ہے جلدی سے کہہ چکو ... امتحان قریب ہے ...

"آپ کے پرچے علی گڑھ سے آ رہے ہیں" ...

"نہیں" اور میرے ہاتھ سے کتاب گر جاتی ...

اور زبانی امتحان دل لے لیگا۔

"وہ تو اپنے آدمی ہیں۔ آخر کیسے آدمی ہیں" ..

سمجھو ... کیسے کامیاب ہی ہیں ... اچھا تو لاؤ ... کچھ ... لگاؤ ... بڑی معلوم ہوتی ہے میں پڑھتا ہوں۔

اور امتحان کے دن ... پرچوں کے انداز سے پوچھئے ... چہرہ تھا خوب لکھا ہے۔ وقت ملتا تو ایک سانس اور جوڑ دیتا۔ مگر قابل رحم حالت تو تقریری امتحان کی ہوتی ہے۔ جہاں سانس نہیں جوڑی جاتی زبان جوڑی جاتی ہے۔ اس قسم کا ایک واقعہ مجھے بھی یاد ہے مزے کی بات یہ ہے کہ میرا نہیں مگر میں اسے اپنا سمجھتا ہوں ... آیئے سنا دوں۔

"خوب پوچھ رہا ہے بھئی" آدھ گھنٹہ تو ہو گیا اسے جا کر۔ کوثر نے مجھے متوجہ کیا۔ مگر خاموش تھا اور ایک میں ہی کیا سامنے کمرے میں انسانوں کی موجودگی سے ویران اور سنسان سی خاموشی طاری تھی۔ ہر شخص کہنیاں ٹیکے ہاتھ جوڑے دعا میں مصروف تھا مگر ظاہر ہے ہاتھوں کو دیکھ یا منہ ... جو ... ترکیب میں ... بار آنکھوں میں حسرت ... کہ ... سے جو ... روشن ... بنائے اب بھی ... رہے تھے۔

"۵۵ نمبر تشریف ... لے ... ایک کھلبلی مچ گئی ... سب کے سب خدا کے حضور سے ... کے لئے نازل ہو گئے۔

"یا خدا میرا ..." میں نے کہا میرے ... کچھ لکھا ہے میں ... رہے ہیں ... نمبر کو لاؤ ہم امتحان ... طبیب ... سکتا ہے یا نہیں ... سب کچھ ہی دیر بعد میری بھی باری آنے ... ہے۔ میں ... ہوں بہت برا ہوں ... رحم کر میرے خدا رحم کر۔ رات ہی کو ... کہہ رہے تھے ... تو پڑھتا ... خاک نہیں۔ طب کی کتابوں کے آگے ناول رکھ لیتا ہے۔ بدمعاش ...

یا اللہ اب تیرا ہی آسرا ہے کہیں خدانخواستہ ... نہیں نہیں ایسا نہیں میرے معبود۔ ذرا میرا تحریری پرچہ بھی دیکھ لینا وہ علی گڑھ سے آیا ہے۔ وہیں ہوگا۔ بھلا ...

پھر میں نے ایک نظر لڑکوں پر ڈالی۔ کچھ ہی دیر پہلے دفتر میں ہنسنے بولنے والے انسان اب دار التشریح کے بت بنے بیٹھے تھے جیسے امتحان گاہ میں داخل ہوتے وقت کتابوں اور نوٹس کے علاوہ اپنی مسکراہٹیں خوشی اور چہرے کی تازگی بھی نگران کار کے حوالے کر دیتے ہیں کہ بعد میں واپس مل جائینگے کہیں نقل کرنے کے الزام میں نہ دھر لئے جائیں۔

میں نے سوچا کیا یہ کمرہ دنیا اور اس کی الائشوں کا مکمل نقشہ نہیں کیا یہ امتحان گاہ پوری پوری دنیا اور اس کے بسنے والوں کی نقل نہیں کرتا جس کا نام پکارا گیا شخص کی اجل آئی رخصت ہوا۔ اور پھر کبھی اپنی صورت امتحان گاہ کو نہ دکھائی۔ وہ کمرہ جہاں ایک خوفناک شخص بیٹھا سوال و جواب کرتا ہے اور جس کے لئے بعض اوقات خدا کی سفارش کی بھی ضرورت پڑ جاتی ہے قبر اور منکر نکیر کا گمان ہوتا ہے

۵۸ ... آیا۔ اور کمرے ... پھر سے ایک مرتبہ زندگی گھوم گئی ... اٹھاون۔ چلو اٹھاون منہ پھیرنا۔ ٹھہرنا۔ کیا کہا اٹھاون تو میرا نمبر ہے۔ ابھی آتا ہوں حاضر ہوا۔ جلدی جلدی ایک گلاس پانی پیا کالر لگایا۔ اپنے بچھڑتے ہوئے احباب پر آخری نظر ڈالی۔ ہچکی لی اور امتحان گاہ کی دنیا سے رخصت ہو گیا۔

گرتے ہوئے قدموں سے قبر کی طرف پہنچا بیچ بیچ ایک منکر نکیر کا بھائی اپنے دونوں ہاتھ مسلتا ہوا کرسی میں کھڑا مسکرا رہا تھا۔

میں نے جلدی سے سلام عرض کیا اور ہمدردی حاصل کرنے کی خاطر کچھ دیر کھڑا رہا ہے تشریف رکھئے اور میں بیٹھ گیا۔ اس خوردبین میں دیکھئے اور بتائیے کیا ہے میں خوردبین میں جھانکنے لگا۔ پہلے تو کچھ بھی نظر نہ آیا مگر جب ذرا غور سے دیکھا تو ایک صاف شفاف آئینہ تھا اور اس سے ذرا ہٹ کر چار مینار کے کلس مکانوں کی چھتیں اور کچھ درخت دکھائی دینے لگے .. جی ہٹ آیا اور ممتحن صاحب کی طرف دیکھنے لگا۔ بتا سکتے ہیں آپ یہ کیا ہیں جی ہاں "خون کے سرخ دانے" ممتحن صاحب خوش ہو گئے اس طرف تشریف لائیے۔ اب فرمائیے اگر آپ مطب کھولیں اور آپ کے ہاں ایک ایسا مریض آجائے میں نے بات کاٹی معاف فرمائیے میرا ارادہ مطب کھولنے کا نہیں ہے مطب کے لئے سرمایہ چاہیئے اور میں کاہل پیدا ہوں ....

تو یوں سمجھئے آپ نوکر ہو جائیں اور دواخانے میں ہاں یہ مثال بہت ٹھیک ہے۔ میں نے خوش ہوتے ہوئے کہا اور رازدارانہ لہجے میں پوچھا۔ کیا سچ مچ کوئی ایسی جگہ خالی ہے .. کہاں میں پہلے آپ اچھی طرح میرا سوال سن لیں پھر دیکھا جائیگا جی بہت اچھا میں راضی ہو گیا کیونکہ ممتحن صاحب کچھ تیور بدلتے نظر آ رہے تھے ... جی تو لا ہے دواخانے میں کیا ہو ... کیا فرمایا آپ نے ...

ایک ایسا مریض آئے ممتحن صاحب سمجھانے لگے۔ جو آتشک میں مبتلا ہو اس شخص سے آپ اس کے آداب و اخلاق کا لحاظ کرتے ہوئے اس کی تشخیص کے لئے کس طرح کے سوالات مرتب کرینگے۔

میں سمجھا نہیں ... یہ عجیب اردو ہے میں نے

بقیہ صفحہ ...

فہرست مضامین جریدہ صحت عامہ

جلد چہارم من ابتدائے ماہ آذر ۱۳۵۳ف لغایت ماہ آبان ۱۳۵۴ف

اثر ضرور ہوتا ہے۔ وہ کئی دن تک اسکول نہیں جاسکتا اور جماعت میں اس کی تعلیم کا نقصان ہوتا ہے۔ اس میں زیادہ تر صرف پرائمری اسکول کی عمر کے بچے مبتلا ہوتے ہیں۔ ابتدائی علامتیں اتنی ہلکی ہوسکتی ہیں کہ ان کا پتہ نہ چلے لیکن اس کے چھالے مرض کی ابتداء ہی سے نمودار ہونے لگتے ہیں جیسے جلد پر چھوٹے چھوٹے سرخی مائل نشانات ظاہر ہوتے ہیں۔ یہ جلد ہی بڑے ہو کر دانے کی شکل اختیار کر لیتے ہیں اور ان کے بیچ میں چھوٹا سا آبلہ پیدا ہو جاتا ہے۔ نئے دانے دو تین دن تک پیدا ہوتے رہتے ہیں ایسے دانے ہاتھ اور بازو کے مقابلے میں چہرے اور گردن پر زیادہ ہوتے ہیں اور اکثر سینے اور پشت پر جسم سے بھی زیادہ ہوتے ہیں۔

چیچک کی روک تھام کے لئے ضروری ہے کہ اسکولوں میں کسی بچے کے جسم پر چھوٹے چھوٹے سرخ نشانات یا دانے پائے جائیں تو مرض کی دوسری واضح علامتیں موجود نہ ہونے کے باوجود اس کو فوراً گھر بھیج دیا جائے اور سرپرستوں کو بچے کی پوری نگرانی کرنے اور طبی امداد حاصل کرنے کا مشورہ دیا جائے۔

خسرہ

تمام متعدی امراض میں خسرہ بچوں کو سب سے زیادہ تیزی سے لگنے والی بیماری ہے اس سے بچوں کی صحت کو بہت نقصان پہنچتا ہے۔ یہ مرض ہمیشہ نزلہ و زکام کی شکل میں شروع ہوتا ہے لیکن معمولی زکام کے مقابلے میں اس میں آنکھیں زیادہ سوجی ہوئی نظر آتی ہیں۔ اور آنسو زیادہ بہتے ہیں یہ ابتدائی علامت خسرہ کے دانے دور ظاہر ہونے سے چار یا پانچ دن پہلے نمودار ہوتی ہے اور اس کے مریض میں ابتداء ہی میں دوسرے کو اس مرض کی چھوت لگانے کی پوری صلاحیت ہوتی ہے

زکام اور انفلوانزا

نزلہ زکام چونکہ اکثر اپنی جگہ خود بھی متعدی ہوتا ہے اس لئے اس میں کسی بچے کا مبتلا ہونا اسے اسکول آنے سے روکنے کے لئے کافی درجہ جواز رکھتا ہے۔ مگر نزلہ زکام کی صورت میں سب سے زیادہ قابل غور مسئلہ یہ ہے کہ بعض سخت متعدی بیماریوں کی ابتداء میں بھی زکام ہی سے ہوتی ہے۔ مثلاً انفلوانزا، خناق، خسرہ، قرمزی بخار اور کالی کھانسی کا پیش خیمہ ہوسکتا ہے زکام بذات خود پانچ دن سے زیادہ عرصہ تک متعدی نہیں رہتا۔ اگر زکام ان بیماریوں کی ابتدائی علامت کے طور پر عارض ہوا ہو تو اس عرصہ میں کالی کھانسی کے سوا دوسری بیماریاں پورے طور پر ظاہر ہو جائیں گی، اور شبہ میں علیحدہ کیا ہوا بچہ اسکول نہیں آسکے گا۔

انفلوانزا اکثر شدید زکام کی شکل میں شروع ہوتا ہے لیکن اصلی انفلوانزا ابتداء ہی میں اس قدر تکلیف دہ ہو جاتا ہے کہ اس میں مبتلا ہونے کے بعد مشکل ہی سے کوئی بچہ اسکول آسکتا ہے۔

کالی کھانسی

کالی کھانسی اسکول کی عمر کے بچوں کے مقابلے میں اسکول سے پہلے کی عمر کے بچوں میں زیادہ عام ہے لیکن کنڈرگارٹن کی عمر کے بچے اور ابتدائی اسکول کے پہلے درجے کی عمر کے بچے بھی آسانی سے اس میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ اس کی پہلی نمایاں علامت کھانسی ہی ہے جو لگاتار تیز ہوتی جاتی ہے۔ اکثر حلق کی سوزش اور معمولی زکام کی علامتیں بھی پائی جاسکتی ہیں، لیکن یقین کے ساتھ یہ حکم نہیں لگایا جاسکتا کہ یہ کالی کھانسی ہے البتہ اگر یہ معلوم ہو کہ بچے کو کسی یقینی یا امکانی طریقے سے اس بیماری کی چھوت لگ گئی ہے تو اسے کالی کھانسی کا مریض قرار دیا جاسکتا ہے کھانسی کے دورے اور اس کے ساتھ دم پھول جانے اور خاص قسم کی آواز ہونے کی علامتوں سے اس کی صحیح تشخیص صرف ماہر اطباء کر سکتے ہیں یا اس کی صحیح تشخیص خون کے سفید ذرات کے معائنہ سے ہوسکتی ہے اس لئے اگر کسی بچہ کو بار بار کھانسی کا دورہ ہو تو اسے گھر بھیج دینا چاہئے، اور سرپرستوں کو مشورہ دینا چاہئے کہ تشخیص اور علاج کے ذرائع اختیار کریں۔

آشوب چشم

آنکھ آنے کی بیماری اسکول کا نہایت اہم مسئلہ ہے کیونکہ یہ بھی سخت متعدی بیماری ہے، اور اس کی وجہ سے آنکھ جیسے نازک اور ضروری عضو کو بہت سے خطرے پیش آتے ہیں۔ قدیم اطباء نے بھی اس کو اس قدر متعدی قرار دیا ہے کہ شیخ الرئیس نے آئی ہوئی آنکھ کی طرف تاکنے کو بھی اس مرض میں مبتلا ہونے کا ایک سبب تصور کیا ہے اس کا مطلب یہ ہے کہ اس کی چھوت غیر محسوس طور پر بہت آسانی سے ایک سے دوسرے کو لگ جاتی ہے۔ یہ مرض نمایاں ہوتا ہے اور اس کا پتہ چلانا کسی کے لئے مشکل نہیں ہے۔ جب بچہ اپنی آنسوؤں سے بھری ہوئی سرخ آنکھوں کو بار بار ملے تو اس کو گھر بھیج دینا چاہئے۔

خناق اور گلسوئے

خناق ایک شدید متعدی مرض ہے اور اپنے نتائج کے اعتبار سے نہایت خطرناک امراض میں شمار کیا جاتا ہے، اس کی حقیقی متعدی قسم میں تالو اور حلق میں ورم ہو کر ایک جھلی پیدا ہو جاتی ہے لیکن خناق حقیقی اور گلے کے عام ورم میں صرف ماہرین ہی فرق و امتیاز کر سکتے ہیں، اس لئے اگر بچہ سست اور کسل مند نظر آئے اور حلق میں جلن یا درد کی شکایت کرے تو ممکن ہے کہ وہ خناق میں مبتلا ہو رہا ہو، ایسے حالات میں اس کو فوراً گھر بھیج دینا چاہئے۔

گلسوئے یا کن پیڑے کی بیماری بھی ایک ہلکی متعدی بیماری ہے، کان کے پیچھے اور نیچے کے ورم سے ہر شخص متعارف ہے یہی اس مرض کی نمایاں علامت ہے، ہوسکتا ہے کہ طبیعت میں کسل مندی یا معمولی بخار بھی پایا جائے، بہرحال جس بچے میں یہ ورم ظاہر ہو اسے چند روز کے لئے اسکول سے علیحدہ کر دینا چاہئے۔ (نوید صحت)

ہندوستانی زچہ بچہ (بیگم صاحبہ سید بدیع الدین صاحب)
تربیت اطفال (جلیل احمد خان صاحب یوسفزئی)
بچوں میں صنفی شعور۔

دودھ کی اہمیت (جنابہ زینب بربان صاحبہ)
بچوں کی کمزوری کا اہم سبب (میر اسد الدین صاحب)
بچوں کے تعلیمی کھیل۔
بچوں کی تین بُری عادتیں۔ گپ بازی۔
احتیاط۔ کام چوری (خلیق احمد صاحب نعمانی)
بچوں کا تخیل اور ان کا فطری رحجان۔ ایک اہم انکشاف (ساجد حسن صاحب قادری)
بچہ کی حالت قابل اطمینان ہے یا نہیں؟
بچے نہ اچھے نہ بُرے (خلیق احمد صاحب نعمانی)
بچے کی حفاظت (صدیقی طبیب صاحب)
بچوں کے ذہنی اور دماغی عوارض (ڈاکٹر ممتاز حسین)

برلن میں ورزش خانہ (بچے بڑے بوڑھوں کی عجیب و غریب علاج گاہ (صغرا ہمایوں مرزا صاحبہ)

شمارہ نمبر (۱۹) بابتہ ۷ شہریور

ہوا نشانی وا لکانی (ارشاد شاہانہ)
کیا جذام ناقابل علاج بیماری ہیں (جوزف کام
مکھیاں بیماری پھیلاتی ہیں۔ محکمہ صحت عامہ ریاست رامپور کا اعلامیہ۔
چاولوں میں غذائیت قائم رکھنے کا طریقہ
کیا غیر ازدواجی جنسی تعلقات ناجائز ہیں۔
ہماری خوراک۔ ایک نظام العمل۔
دانت اور ان کی حفاظت (ڈاکٹر عبدالحمید صاحب چغتائی)
ذائقہ کا احساس۔
کیا آپ جانتے ہیں۔ (معلومات)
ہمارے سچے ترجمان جریدۂ صدق کا دور جدید

شمارہ نمبر (۲۰) بابتہ ۲۴ شہریور

عظیم تر حیدرآباد کی تشکیل۔ عامل بلدیہ (مولوی حمید الدین محمود صاحب) کی تمنا ہمارے شہری اپنے عظیم تر شہر کو دیکھ سکیں۔
ادارہ صحت عامہ کا خیر مقدم نامہ
شہری شعور۔ ادارہ صحت عامہ کا عصرانہ
مسرت صدر محترم نواب مہدی نواز جنگ بہادر

معتمد صنعت و حرفت اور مولوی محمد عبدالرحمٰن صاحب مدیر وقت کی تقریریں۔
کیا آپ جانتے ہیں (معلومات)
صحت انسان کے لئے خطرات چند اہم اسباب (ڈاکٹر عبدالصمد صاحب)
حیوانی غذا سے اجتناب (لفٹننٹ کرنل ڈاکٹر محمد اشرف الحق صاحب مرحوم)
چھوٹے بچوں کے اسہال۔
شیر خوار بچوں کا فرض۔
برسات اور صحت۔
منشیات کی مخالفت کی مہم۔ ایک دلی درد مند کی اپیل۔

شمارہ نمبر (۲۱) بابتہ ۷ مہر

۱۔ دیوان بہادر آنریبل مسٹر اینگار کا پیام صحت
۲۔ بلدیہ لیگ کا سپاسنامہ اور جواب
۳۔ کھانے کی احتیاط ڈاکٹر اشرف الحق مرحوم
۴۔ بیجی سی لین۔ طب جدید کی اہم ایجاد ڈاکٹر محمد احمد صاحب
۵۔ پینی سیلین کی تیاری۔
۶۔ برمنگھم کے ڈاکٹر کے انکشافات۔
۷۔ انضباط اولاد۔ ایک دلچسپ مباحثہ قاری سرفراز حسین صاحب
۸۔ شادی کا مقصد

شمارہ نمبر (۲۲) بابتہ ۲۴ مہر

۱۔ درد بنی نوع انسان کے لئے رحمت خداوندی ہے
۲۔ ام الامراض (قبض بری بلا ہے)
۳۔ ہیضہ کا شیوع۔ تدابیر انسداد
۴۔ جراثیم
۵۔ صحت کی ضرورت کیوں ہے؟
۶۔ کیا آپ جانتے ہیں۔
۷۔ سونے کی احتیاط ڈاکٹر اشرف الحق مرحوم
۸۔ گشتی کتب خانہ انجمن ترقی اردو۔

شمارہ نمبر ۲۳/۲۴ بابتہ ۷/۲۴ آبان ۱۳۵۴ف

۱۔ آنریبل مسٹر زاہد حسین صدر المہام بہادر فینانس
۲۔ اچھی صحت ایک نعمت ہے ڈاکٹر حمید طاہر صاحب
۳۔ تمباکو نوشی۔ زینب بربان صاحبہ۔
۴۔ منتخب۔ اظہر افسر صاحب

۵۔ صنعتی بیماریاں جو اسکول و مدارس سے پھیلتی ہیں (ادارہ نوید صحت)
۶۔ فہرست مضامین جریدۂ صحت عامہ بابتہ ۱۳۵۴ف
۷۔ دماغ کی حفاظت (حکیم عبدالرحیم صاحب رحمانی)
۸۔ کیا آپ جانتے ہیں۔ (معلومات)
۹۔ دیہاتی مطب (افسانہ)
۱۰۔ علاج بالتفریح

بقیہ صفحہ

آنریبل مسٹر زاہد حسین

اس کے بعد آپ نے رخصت حاصل کی اسی سال ستمبر کے مہینہ میں جب اس عالمگیر جنگ کی ابتدا ہوئی تو حکومت ہند نے سپلائی ڈپارٹمنٹ قائم کیا رخصت سے واپسی کے فوری بعد یکم مارچ کو آپ سپلائی ڈپارٹمنٹ کے فینانشیل ایڈوائزر کے عہدہ کا جائزہ حاصل فرمایا جنوری ۱۹۴۲ء میں سی آئی کا خطاب ہوا۔ دسمبر ۱۹۴۲ء میں آپ فینانشیل کمشنر ریلویز کے اعلیٰ ترین عہدہ پر مامور فرمائے گئے مگر سپلائی ڈپارٹمنٹ میں آپ کا رہنا اس قدر ضروری خیال کیا گیا کہ فینانشیل کمشنر ریلویز ہونے کے باوجود بھی سپلائی ڈپارٹمنٹ سے آپ کی واپسی اصلی جگہ پر تقریباً ناممکن ہوگئی چونکہ یہ محکمہ نیا اور بہت اہم تھا کاروباری دستت سے حسابی نگرانی پیچیدہ ہوگئی جاری تھی تمام مشکلات پر قابو پانے کیلئے آپ کو محکمہ کے ابتدائی زمانہ میں بڑی محنت کرنی پڑی جب حسابی نظم و نسق استوار ہوکر کام سنبھل گیا تو مسلسل کام کرنے سے آپ کی صحت قابل لحاظ حد تک متاثر ہوگئی اور ۱۹۴۳ء میں بیمار ہوکر اپنے چھٹی لیلی اور جب آپ درصحت ہونے لگے تو حکومت نے یہ تجویز کی کہ کثرت کار سے کہیں پھر آپ کی صحت متاثر نہ ہوجائے آپ کو اکتوبر ۱۹۴۳ء میں ریلوے کی اصلی خدمت پر کام کرنے کی اجازت دیدی اس وقت سے اب تک آپ ریلوے کی اس ممتاز خدمت کا کارگزار رہے فینانشیل کمشنر ریلویز کا عہدہ اتنا ارفع و اتم ہوتا ہے کہ فینانشیل کمشنر ریلوے بورڈ کا ممبر بنایا جاتا ہے اور چیف کمشنر کے بعد ہی اس کا اعزاز اور درجہ ہے۔ آپ کا تعلق چونکہ برطانوی ہند کے کلیدی جگہ جات کے نظم و نسق سے (۲۹) سال رہا ہے اس بنا پر توقع کی جاسکتی ہے کہ آپ کے دیرینہ تجربے اور مستقل کار دانی سے ملک اور اہل ملک دونوں کو فائدہ پہنچے گا۔ آپ کا شمار ہندوستان کے چوٹی کے ماہرین مالیات میں ہوتا ہے چنانچہ دہلی کے سرکاری حلقے آنریبل زاہد حسین صاحب کی غیر معمولی قابلیت فراست تدبر دور اندیشی اور جہانبانی کا اعتراف کرتے ہیں ان خوبیوں کے علاوہ آپ کے حسن وصف کو لطور خاص سراہا جاتا ہے جو آپ کی معاملہ فہمی کا ہے

ورزش جسمانی (ڈاکٹر اشرف الحق مرحوم)
زندگی حرکت کا اور حرکت صحت و تندرستی
کا نام ہے۔ ہماری جسمانی تربیت۔
مجلس اتحاد المسلمین کا رضاکارانہ نظام۔
مستقبل کی ساری توقعات رضاکاروں سے
وابستہ ہیں (دو۔نگل میں موتمر رضاکاران)
دکھیاری عورتوں اور معصوم جانوں کو
مژدہ (جماعت امداد طبی کی رضاکارانہ خدمات)
نظام تیمارداری کی تحریک (بانی ذلحوبنس نائٹنگل)
حیدرآباد نرسنگ کا قیام۔ امدادی نظام تیمارداری
تیمارداری کی اہمیت حیدرآباد کی پہلی تیماردار
خاتون (محترمہ بیگم مہدی نواز جنگ)
فلاح زچہ و بچہ کا مملکتی نظام محکمہ صحت عامہ
کی سرگرمیاں۔
سینٹ جان امبولنس اور صلیب احمر۔
حیدرآباد اسٹیٹ امبولنس بورڈ۔
بے مرد خدمت خلق عین عبادت ہے انجمن
اتحاد المسلمین یتیم خانہ انیس الغرباء۔
حیدرآباد میں دق کی انسدادی مہم۔
مجلس صحت عامہ۔
حیدرآبادی گرل گائیڈز۔
بلدیہ حیدرآباد کے رضاکار ادارے
صحت جسمانی کی اہمیت (محمد عبدالرحمن خان صاحب)
حیدرآباد میں اسکوٹنگ۔
خواتین حیدرآباد کی جنگی رضاکارانہ سرگرمیاں
انسانی زندگی پر عادات اور معمولات کے
اثر (رضاکار اپنا اپنا جائزہ لیں)

شمارہ ۱۱ ... ۷/ اردی بہشت

نظامیہ طبی کالج کا یوم تاسیس شاہانہ نوازش
...ف۔
...یا (موسمی بخار سے بچو)
ہماری غذائی نظام نامہ۔ ایک بڑی غلطی۔
ہوائی تغیرات (حکیم عبدالموجود صاحب پروفیسر
... کالج بمبئی)
...نشے کی چیزیں۔
جسمانی صحت کیلئے غذا میں اعتدال اور
... ترقی اور غذائی اقدار۔
...اور کھٹمل مارنے والی دوا کی تیاری۔

موسم گرما کے تین خطرناک امراض (میعادی بخار
ہیضہ، پیچش)۔
غذا کی باتیں غذا ہی جانیں (معلومات)

شمارہ نمبر (۱۲) بابتہ ۲۴/ اردی بہشت

فن جراحی کی عظیم ترین کا قدرتی ارتقاء مصنوعی اعضاء
کی ترقی پذیر تیاری ہے۔ باغبانی میں مشغول مریض۔
جیلی کے ذریعہ ٹوٹی ہوئی ہڈی کا علاج برطانوی
طب کا اہم کارنامہ۔
تن سکھی تو من سکھی صحت کی احتیاط (ڈاکٹر
لطیف سعید صاحب)
صنعت و حرفت کی کارکردگی اور قومی میعار
صحت دونوں کیلئے تندرستی شرط اول ہے کافی غذا
کا استعمال اور صحیح معیار زندگی۔
کیا آپ جانتے ہیں (چھینک۔ جمائی)
پہلی طبی امداد کی تعلیم۔
مسمریزم (ڈاکٹر اشرف الحق مرحوم)
طبی امداد ہم سب کا یا متمدن قوم کا فریضہ ہے
محکمہ طبابت و صحت عامہ کی کارگذاریاں۔
کل ہند کانفرنس ماہرین امراض چشم میں مسلم تنائج

شمارہ نمبر (۱۳) بابتہ ۷/ خورداد

ایک امیر پائیگاہ (نواب ظہیر یار جنگ بہادر)
کا ایوان باب حکومت میں شاندار خیر مقدم (اداریہ)
غذائی تدابیر اور اس کی احتیاط۔ طب قدیم
کے جواہر پارے۔
نیم موت کیا ہے؟ صحت کے لوازم
انسدادی طب کا مستقبل متعدی بیماریوں
کی روک تھام (حکومت ہند کا مضمون)
طاعون (ڈاکٹر سعید یار جنگ بہادر)
چائے (شوکت تھانوی صاحب)
ہوٹلوں کے برتن صاف رکھنے کا قانون۔
ہار لے اسٹریٹ اور اس کی تاریخی پس منظر
جہاں لندن کے مشہور ماہر فن ڈاکٹر رہتے ہیں (فکاہیہ)
عورتیں کونسی ورزش کریں؟ (جناب خاموش)

شمارہ نمبر (۱۴) بابتہ ۲۴ خورداد

آنریبل سید محمد اعظم صدر المہام بہادر تعلیمات کا خیر مقدم (اداریہ)
صحت کی حفاظت طلباء کیلئے نظام نامہ

ایمار و تخیل کی اہمیت (ڈاکٹر اشرف الحق مرحوم)
کیا آپ جانتے ہیں (معلومات)
بلدی مسائل اور شعور عام (رحیم النساء بیگم صاحبہ)
دل مضطرب۔

شمارہ نمبر (۱۵) بابتہ ۷/ تیر

لندن میں جراثیمی تحقیقات کا تجربہ خانہ انسداد
امراض کی کامیاب مہم۔
اشیاء خورد و نوش میں آمیزش کی روک تھام
بے خوابی کا علاج۔
گوشت۔ (خواجہ امیر الدین صاحب ساقی)
بیماری کی منزل۔ موت کا سنگ میل۔
وہم یا شک و شبہ (جمیل الرحمن صاحب عثمانیہ)
دماغ کی گرمی (ڈاکٹر سعید احمد صاحب)
تھکن کے اثرات۔

شمارہ نمبر (۱۶) بابتہ ۲۴/ تیر

خدا بخشے بہت سی خوبیاں تھیں جانے والے
میں (نواب سر عقیل جنگ مرحوم کی یاد)
ذاتی حفظان صحت۔ روزمرہ زندگی کا نظام نامہ۔
نواب سر عقیل جنگ کے اجداد۔
نواب سر عقیل جنگ مرحوم (نواب معین نواز جنگ
بہادر معتمد سیاسیات کی نشری تقریر) تاثرات غم
غذائی مسائل۔
جسمانی نشو و نما پر اثر ڈالنے والے اسباب
ڈاکٹر اشرف الحق مرحوم کے تاثرات۔
تذکرہ مسیح الملک پر تحقیق (کن رہبر فاروقی
صاحب کا تبصرہ)۔
ایک ناگزیر دوا (پانی)
کیا آپ جانتے ہیں (معلومات)

اطفال نمبر

شمارہ ۱۷ و ۱۸ بابتہ ۲۴ امرداد

ماں کی ممتا (اداریہ)
بچوں کے ابتدائی مسائل زچہ خانہ بہبودی اطفال
بچوں کی قدرتی پرورش۔
بچوں کی تربیت۔ بچوں کو کفایت شعاری کی
تعلیم۔ بچوں کو میلوں تماشوں سے بچاؤ (خضر خاموش فتحپوری)

دماغ کی حفاظت

جناب حکیم عبد الرحیم صاحب رحمانی

انسان کے تمام اعضا میں سب سے برتر اور بزرگ عضو دماغ ہے۔ جو کل اعضا پر حکمرانی کرتا ہے۔ اس کی برتری کی فوقیت کی ظاہری دلیل تو یہ ہے کہ صانع حقیقی نے اس کو سر کی کھوپڑی میں محفوظ کیا ہے۔ جسم میں کسی اور عضو کا مستقر اتنا پائدار اور مستحکم نہیں ہے اور روز کا مشاہدہ اس کی شرافت کی تائید کرتا ہے کہ اگر کسی شخص کے دماغ میں کوئی خرابی یا خلل پیدا ہو جائے۔ تو اس کے تمام افعال میں تشویش اور اضطراب پیدا ہو جاتا ہے۔ اور تمام کام غیر صحیح طور پر انجام پذیر ہوتے ہیں۔ دماغ تمام قوتوں کا خزانہ ہے جملہ ادراکات اور حواس خمسہ کا مخزن ہے نفس ناطقہ کا مسکن اور احساسات کا مرکز ہے۔ عقل و یادداشت کا خزانہ اسی میں محفوظ ہے جس کے ذریعہ ہم نیک و بد میں تمیز کرتے ہیں۔ اور مدتوں کے حالات و واقعات کو یاد رکھتے ہیں۔ قوت بصارت و سماعت شامہ و ذائقہ اور حس و حرکت کا مبدا دماغ ہی ہے۔ کیونکہ اعصاب کا سرچشمہ یہی ہے جو کہ آلات حس و حرکت ہیں۔ قوت حافظہ کا مقام دماغ ہے جس کے طفیل و وسیلہ سے بڑے بڑے کام انجام دیئے جاتے ہیں انسانی کی کامیابی و کامرانی اور شکست و نامرادی تمام تر اسی قوت کی صحت و عدم صحت پر منحصر ہے۔ اور یہ دماغی و ذہنی قوتوں کی ہی عجوبہ کاریاں اور کارفرمائیاں ہیں۔ جو دنیا میں ایجاد و اختراع کے خوشنما نام سے موسوم کی جاتی ہیں۔ اب یہ ایجادات خواہ ملک و قوم کی ترقی و بہبودی کے لئے کار آمد ہوں۔ یا کہ خواہشات نفسانی کی تفریح و نشاط کا سامان بہم پہنچاتی ہوں۔ اور چاہے ہلاکت و تباہ کاری کے کام آ رہی ہوں۔ بہرحال یہ تمام اشیاء دماغی و عقلی ذہانت و فراست کی ہی رہین منت ہے انہی اہم فرائض و افعال کی وجہ سے چونکہ دماغ تمام اعضائے جسمانی پر افسر اعلیٰ کی حیثیت رکھتا ہے اس لئے انسان کا اولین فرض ہے کہ اس حکمران عضو کی مختصر تشریحی معلومات سے واقفیت و آگاہی حاصل کرے۔ اور انسان اپنی عالی دماغی ہی کی وجہ سے اشرف المخلوقات ہے۔ اس لئے دماغی صحت کی جانب سے غفلت و لاپرواہی اختیار کر کے دماغی و جسمانی صحت کو برباد کرنا انسانیت و شرافت سے بعید ہے۔

تشریح دماغ

دماغ ایک نرم اور متخلخل سفید رنگ کی چیز ہے۔ جو جسم کے سب سے بلند حصے یعنی کھوپڑی کی تھیلیوں میں لپٹا ہوا محفوظ ہے۔ ایک نوجوان تندرست مرد کے دماغ کا اوسط وزن ڈیڑھ سیر اور جوان تندرست عورت کے دماغ کا وزن سوا سیر ہوتا ہے لیکن بعض غیر معمولی قابلیت کے لوگوں کا دماغ دو سیر تک بھی ہوتا ہے۔ مگر پیدائشی بیوقوفوں اور پاگلوں میں دماغ کا وزن بہت کم یعنی تین پاؤ اور بعض کا اس سے بھی کم وزن دماغ ہوتا ہے۔ خالق کائنات نے تمام جانداروں کے مقابلہ میں انسان ہی کو اس فیاضی و بخشش سے سرفراز کیا ہے۔ کہ جسم کے توازن و تناسب کے لحاظ سے بے حد بڑا اور وزنی دماغ انسان کو بخشا ہے۔ اور کسی حیوان کو ایسا دماغ نہیں دیا گیا۔ چنانچہ ہاتھی جیسا دیو پیکر جانور بھی جسمانی تناسب و توازن کے اعتبار سے اتنا بڑا دماغ نہیں رکھتا ہے۔ دماغ پر تین جھلیاں لپٹی ہوئی ہیں۔ ان جھلیوں سے دماغ آفات و صدمات سے محفوظ رہتا ہے۔ اگر ان جھلیوں کو ہٹایا جائے تو خاص جوہر دماغ نظر آتا ہے۔ جس کو چار حصوں پر تقسیم کرتے ہیں۔ دماغ کے پچھلے زیریں حصے سے حرام مغز شروع ہو جاتا ہے جو گردن کی ہڈی سے نکل کر ریڑھ کی ہڈی میں سے گذرتا ہوا دمچی کی ہڈی تک پہنچتا ہے۔ دماغ اور حرام مغز سے ایک خاص قسم کی ڈوریاں نکلتی ہیں۔ جو اعصاب (پٹھے) کہلاتے ہیں یہاں سے نکلنے کے بعد اعصاب شاخ در شاخ ہو کر تمام جسم میں پھیلتے ہیں۔ اور حس و حرکت کی قوتیں جو دماغ و حرام مغز میں پیدا ہوتی ہیں وہ ان اعصاب کے ذریعہ تمام جسم میں پہنچتی ہیں یعنی دماغ ہیڈکوارٹر سے جو خبریں نشر ہوتی ہیں۔ وہ اعصاب ہی کے ذریعہ مملکت بدن کے تمام کارگذاروں تک پہنچتی ہیں۔

دعوت فکر

دماغ کی ان اہم خصوصیات اور ضروری افعال کو پیش نظر رکھتے ہوئے۔ اب ذرا غور کیجئے۔ کہ دماغ اور ذہنی قوتوں کی حفاظت و تقویت کی تدابیر سے واقفیت اور ان پر عمل پیرا ہونا ہر انسان کا فرض ہے یا نہیں اور ہم اس فرض کو کس حد تک پورا کر رہے ہیں۔ کیونکہ آج ہم جس راہ معاشرت پر گامزن ہیں۔ وہ ظاہر بین نظر میں نہایت دل فریب اور خوشگوار ہے۔ مگر حقیقت شناس نگاہیں واقف ہیں۔ کہ موجودہ تہذیب و معاشرت گھن کی طرح اندر ہی اندر ہماری قومی صحت کو کھوکھلا کر رہی ہے۔ نونہالان وطن موجودہ تمدن کے ہیجانات کے زیر اثر اپنی دماغی صلاحیتوں اور جسمانی قوتوں کو دانستہ یا نادانستہ طور پر جس بیدردی سے ضائع کرتے ہیں۔ اور اس کے جو اندوہناک نتائج ملک کی صحت عامہ کے انحطاط کی صورت میں ہمارے سامنے آ رہے ہیں۔ اس پر کسی خامہ فرسائی کی چنداں ضرورت نہیں ہے۔ اسکولوں اور کالجوں میں تعلیم پانے والے طلبا کے تعلیمی نصاب کی زیادتی امتحان کے غلط طریقہ اور اس میں کامیاب ہونے کے لئے رات دن کتابیں رٹنے کی کوششیں ہوٹلوں کی رہائش و خوراک کے نقائص جذبات کو برانگیختہ کرنے والی تفریحات اور اس قسم کی بیسیوں دوسرے اسباب بھی ہیں۔ جو نوجوانوں کی دماغی و ذہنی قوتوں کو پختہ ہونے اور پوری طرح نشو و نما پانے سے پہلے ہی برباد کرنا شروع کر دیتے ہیں اور کچھ دنوں بعد اس کا ثمرہ کمزوری دماغ کند ذہنی دوران سر عصبی کمزوری اور ضعف بصارت اور کم ہمتی وغیرہ کی شکل میں ظاہر ہوتا ہے۔ اور جب یہ نوجوان تعلیمی سندات لے کر آتے ہیں۔ اور عملی زندگی میں قدم رکھتے ہیں۔ تو ان کی دماغی جسمانی صحت و قوت اس قابل نہیں رہتی ہے کہ زندگی کی جد و جہد میں کوئی نمایاں کامیابی حاصل کر سکیں۔ نہ ان کا دماغ کوئی سیدھی راہ بتا تا ہے اور نہ ان کا جسم کسی مشقت کو برداشت کرنے پر

کیا آپ جانتے ہیں

(کہ)

راکٹ سازی کا جرمن ماہر ڈاکٹر لی جو جنگ سے پہلے بھاگ کر امریکہ چلا گیا تھا اس کا بیان ہے کہ آئندہ دس برس میں آدمی اس قابل ہو جائیں گے کہ زمین سے چاند یا مریخ تک جن کا فاصلہ تقریباً (۳۵۰۰۰۰۰) میل ہوگا فضائی جہازوں میں پہونچ سکیں۔

فنی اعتبار سے ہوائی طبقات کے بلند ترحصوں میں پرواز کرنے میں جو حقیقی دشواری درپیش ہے وہ صرف زمین کا تجاذب ہے۔ جہاں ایک بار فضائی جہاز اس نقطے تک پہونچ گیا جس پر چاند کی کشش زمین کی کشش کے برابر ہو جاتی ہے۔ اس کے بعد پھر اپنے ڈھکیلنے کے لئے ایندھن کی باقی نہ رہے گی اور تجاذب ہی سے یہ کام سرانجام پانے لگیگا اس وقت سارا کام جو انجام دینا ہوگا وہ معمولی بریکوں کی نیاری ہے تاکہ تباہ کن اثرات سے بچاؤ کی ضمانت ہو سکے۔

ایک راکٹ کے چاند تک پہونچنے میں سو گھنٹے سے زیادہ وقت صرف نہ ہوگا راکٹ کے اڑنے کے بعد صرف ابتدائی سات آٹھ منٹ تک تو اسے چلاتے رہنے کی ضرورت ہوگی اس کے بعد زمین کا زبردست کھنچاؤ قابو میں آجائے گا۔ یہ ممکن ہے کہ سفر آرام دہ نہ ہو مسافروں کو قابل لحاظ وقت تک تلے اوپر اور درہم و برہم حالت سے دوچار رہنا ہوگا اور دوران سفر میں ایک ایسا وقت بھی آئے جب وہ پوری طرح بے وزن بن جائیں گے اور ہوا میں کھنچ کر مشین کے بیچوں بیچ آ رہیں گے ان کا سفر آواز کی رفتار سے زیادہ تیزی سے طے ہوگا۔

چاند میں قیام سے کوئی منفعت بالذات حاصل ہونے کی امید بہت تھوڑی ہے لیکن اگر یہ تصور کیا جائے کہ چاند زیادہ دور دراز اور زیادہ مہمان نواز قسم کے سیاروں تک سفر کرنے کے لئے ایک درمیانی منزل یا قیام گاہ کا کام دے سکیگا تو کچھ بہت زیادہ خیال آفرینی یا دور از کار بیش قیاسی نہ ہوگی جہاں تک قیاس کی رسائی ہے کائنات میں بعض دوسرے سماوی اجرام ایسے بھی ہیں جو انسان یا تقریباً انسانی زندگی کو سہارا دینے کے قابل معلوم ہوتے ہیں اور جہاں کے حالات غالباً ہماری جانی بوجھی دنیا کے حالات سے زیادہ مختلف نہ ہوں گے۔ مثال طور پر مریخ ہی کو لے لیجئے۔ اس کی فضا ہماری ہی جیسی ہے اگرچہ وہ پسندیدہ حد تک زمین سے زیادہ سرد ہے تاہم اس کی آب و ہوا ایسی ضرور ہوگی کہ اسے انسان پوری طرح برداشت کر سکیں گے۔

مریخ میں زندگی کا موجود ہونا بھی اچھی طرح ممکن ہے۔ مشاہدہ کرنے والوں نے ایک سے زیادہ مرتبہ اس کا دعویٰ کیا ہے کہ انھوں نے اس کرہ پر ایسے فطری مظاہرہ دیکھے ہیں جس کے متعلق کہا جا سکتا ہے کہ وہ باشندگان مریخ کی اس کوشش کا اظہار ہیں جو ان کی طرف سے ہمیں متوجہ کرنے یا پیام دینے کے لئے کی جاتی ہے۔ مریخ اس قسم کی راستہ علامات سے ڈھکا ہوا ہے جنھیں قنات کہا جاتا ہے اور جو ایک پیچ در پیچ خاصی باقاعدہ ہندسی نقش و نگار بناتی ہیں بعض سائنس دانوں کا پختہ خیال ہے کہ یہ نقوش ایسی نوعیت کے ہیں جو اتفاقی طور پر وجود میں نہیں آ سکتے بلکہ ان سے تقریباً انسانی ذہن کی عملیت کی شہادت ملتی ہے۔

بہت سے اجرام سماوی زمین کے مقابلے میں لاکھوں برس زیادہ عمر ہیں۔ اگر وہ کسی قسم کی انسانی آبادی رکھتے ہوں تو ظاہر ہے کہ ان کی تہذیب و شائستگی ہماری تہذیب سے کہیں زیادہ بڑھ چڑھ کر ہوگی۔ شاید بین نجمی فضا میں کسی جگہ ایسی نسل موجود ہے جو ہمارے مقابلے میں انتہائی طور پر اس سے بھی زیادہ ارفع و اعلیٰ ہے جتنے خود ہم اسٹریلیا کے قدیم وحشی باشندوں سے تہذیب وغیرہ میں بڑھے ہوئے ہیں۔

سائنس دان کہتے ہیں کہ ہماری دنیا کے لئے مقدر ہو چکا ہے کہ لاکھوں برس بعد زندگی کا خاتمہ ہو جائے گا اور ہماری زمین ایک سرد اور مردہ چیز بن کر رہ جائے گی۔ اور انسانی زندگی کے اختتام کے بعد بغیر کسی مقصد و مصرف کے گردش کرتی رہے گی لیکن یہ چونکہ سمت اس دنیا سے زیادہ بڑی ہے جس میں اس کا مسکن ہے اس لئے یہ بھی ہو سکتا ہے کہ جب زمین ہمیں اپنے دائرے سے نکال پھینکے تو ہم اس دنیا کے بجائے کسی اور دنیا پر رہنے اور بسنے کے قابل ہو جائیں۔

(سائنس)

بقیہ صفحہ

اچھی صحت ایک نعمت ہے

لیکن عجیب چیز ہے کہ سب سے زیادہ کم توجہ ہمارے دیہاتوں میں پانی کی صفائی پر کی جاتی ہے غلیظ گڑھوں اور نالوں میں اسی جگہ بول براز کیا جاتا ہے غلیظ کپڑے دھوئے جاتے ہیں اور وہیں کا پانی پیا جاتا ہے جس کا نتیجہ یہ ہے کہ ہر سال پیچش ہیضہ وغیرہ کے شکار ہوتے رہتے ہیں اگر ذرا احتیاط برتی جائے تو بلا کسی خرچ کے ان تمام بلاؤں سے محفوظ رہ سکتے ہیں اگر ندی کا پیا جائے تو ایسی جگہ کا پانی استعمال کیا جائے جہاں غلاظت وغیرہ نہ ڈالی جاتی ہو اسلئے ندی کے اوپری حصہ کا پانی استعمال میں لانا چاہئے اور نچلا حصہ کپڑوں وغیرہ کے دھونے کیلئے مخصوص رکھنا چاہئے باؤلیوں کا پانی اگر استعمال کیا جائے تو سیڑھیوں کے ذریعہ اترنے کی باؤلیوں کی جگہ پانی کھینچ کر نکالنے والی باؤلیاں ہونا چاہئیے اور باؤلیوں کے قریب نہانا کپڑے و برتن وغیرہ نہیں دھونا چاہئیے ورنہ غلیظ پانی اور میں شامل ہو جاتا ہے اگر مقامی دواخانہ سے ادویہ حاصل کیجائے تو باؤلیوں میں وقتاً فوقتاً دوائیں ڈالکر صاف بھی کیا جا سکتا ہے سیڑھیوں دار باؤلیوں میں خرابی یہ ہوتی ہے کہ لوگ اسمیں پاؤں وغیرہ دھوکر پانی نکالتے ہیں جس کی وجہ سے غلاظت اسمیں شامل ہو جاتی ہے دوسرے اکثر ناروے کے مریض بھی ان سے پانی لیتے ہیں اور اگر وہ زخمی پاؤں اسمیں ڈالیں تو ناروے کے کیڑے اسمیں شامل ہو جاتے ہیں اور پھر اسکا پانی پینے والا ہر شخص اس مرض میں مبتلا ہو جاتا ہے اگر کسی باؤلی میں ناروے کے کیڑے ہوں اور اگر اسکا پانی چھانکر پیا جائے تو پھر نارو نہیں ہوتا۔ حفظان صحت میں سب کے بعد لیکن سب سے اہم درجہ غذا کو حاصل ہے صحت برقرار رکھنے کیلئے اچھی غذا کا استعمال ضروری ہے لیکن اسکے معنی یہ نہیں ہیں کہ عمدہ گھی والی غذائیں ہوں اس سے تو معدہ اور خراب ہو جاتا ہے بلکہ غذا میں دودھ اور ترکاری ضرور شریک ہونے چاہئیں دیہی آبادی کا بڑا حصہ کاشتکاری پر مشتمل ہوتا ہے اور ان میں سے اکثر کے پاس ایک ایک گائے ضرور ہوتی ہے اسکا دودھ آسانی سے استعمال کر سکتے ہیں ساتھ ہی وہ ترکاری بھی آسانی سے اگا لیتے ہیں کہ روزانہ استعمال کر سکیں البتہ غریب مزدوروں کے طبقہ کیلئے دودھ کا میسر آنا بہت مشکل ہے لیکن اگر وہ ترکاری اور بھاجی کے استعمال پر خاص توجہ کریں تو وہ روزانہ کچھ

حفاظت کے لئے نیند ایک نہایت ضروری ہے دماغی کام کرنے والے اشخاص کو روزانہ کم از کم سات گھنٹے ضرور سونا چاہیئے۔ رات جسے قدرت نے آرام ہی کے لئے تاریک بنایا ہے۔ اس کو بیہودہ مشاغل میں صرف کرنے کا نتیجہ زود یا بدیر دماغی قوتوں کے اختلال کی صورت میں ظہور ہوتا ہے۔ سونا ہے شخواہ دماغی کام کرنے والے اشخاص جو نیند کی طبعی ضرورت کی طرف سے لاپرواہی برتتے ہیں وہ ادھیڑ عمر تک پہنچنے سے پہلے ہی کمزوری دماغ ضعف اعصاب دردسر نسیان اور بے خوابی میں مبتلا ہو جاتے ہیں بعض لوگوں کا خیال ہے کہ تمباکو نوشی اور دماغی کاوش کو دور کرتی ہے۔ مگر یہ صحیح نہیں ہے سیاہی نکالنے کی طرح دماغی ماندگی کو دور کرنے کے لئے بھی نیند کی صورت میں روزانہ ایک طویل راحت اختیار کرنا ضروری ہے۔ دماغی شگفتگی کو برقرار رکھنے کے لئے یہ بھی لازمی ہے کہ جب ایک کام سے جی اکتا جائے۔ تو دوسرا کام شروع کر دیا جائے اور دماغ سے جبراً ایک ہی کام لینے کی کوشش نہ کی جائے۔

ہر حالت میں مطمئن اور خوش رہنا بھی دماغی صحت کے لئے ایک امر لازمی ہے۔ روزانہ سر کو دھونا اور کنگھا کرنا۔ دماغی تقویت کے واسطے مفید ہے۔ بازاری تیلوں کی بجائے روغن بادام شیریں۔ روغن کدو شیریں یا خالص تل یا سرسوں کا تیل سر پر ملنا دماغ کو قوت و فرحت بخشتا ہے۔

مقوی دماغ غذائیں:۔ دماغ کی تقویت اور ذہن کی تقویت کے لئے غذاؤں میں گھی، دودھ، مکھن، بالائی نہایت مفید اشیاء ہیں۔ ایک جوان شخص کو حفاظت دماغ کی خاطر روزانہ کم از کم ادھ سیر ڈیڑھ پاؤ دودھ چار پانچ تولہ مکھن یا گھی اور دو تین تولہ بالائی ضرور کھانی چاہیئے۔

پھلوں میں سیب خصوصیت سے دماغ کی غذا ہے۔ کیونکہ اس میں فاسفورک ایسڈ اور فولاد ہوتا ہے یہ دونوں اجزا دماغ اور رگوں کے لئے مفید ہیں۔ اگر سیب کو چھلکے سمیت کھایا جائے تو زیادہ فائدہ بخش ہے۔ کیونکہ اس کے چھلکے میں بھی صحت بخش اجزا ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ ککڑی، کدو، دراز، پیٹھا، گاجر، کھیرا، سنترہ، کیلا، آم اور امرود وغیرہ بھی دماغی

حفاظت و تقویت کے لیے مفید ہیں۔ انڈا اور مچھلی بھی مقوی دماغ و جسم ہے۔

میوہ جات میں مغز بادام مغز پستہ۔ مغز چلغوزہ، مغز چہار مغز، مغز اخروٹ، چلغوزہ، منقیٰ مقوی دماغ و ذہن ہیں۔ مغز بادام اور منقیٰ تو خصوصیت سے دماغ و ذہن کی تقویت کے لئے بہت ہی نفع بخش ہے۔ ان سے قوت حافظہ و یادداشت میں ترقی و بیداری اور ذہن میں تروتازگی پیدا ہوتی ہے۔ علاوہ ازیں سلسلہ اورا طبہ ہندوستان کی دو نہایت ارزاں اور دانشوروں کے لئے بہت مفید مقبول ہیں جن کے استعمال سے دماغی کام کرنے والوں کو بہت فائدہ ہوتا ہے خصوصاً اگر دردسر اور دیگر دماغی عوارض قبض اور آنتوں کی خرابی سے ہوں تو ہر طرح بہت مفید ہے۔

مقوی دماغ دوائیں:۔ دیسی مطب میں دماغ کی پرورش اور ذہن کی افزائش کے لئے مغز بادام اور منقیٰ مایہ ناز دوائیں ہیں اور روزانہ تجربہ ہے اس فائدہ کے واسطے عالم و فاضل ان کو استعمال کیا ہے ان سے حافظہ و یادداشت بڑھ جاتی ہے۔ دماغ و ذہن قوی ہو جاتا ہے۔ دماغ کی طرف خون دوڑ [illegible] اس کا حسب ذیل طریقہ استعمال اکثر سود مند ثابت ہوا ہے۔

طریقہ استعمال:۔ مغز بادام چھلا ہوا اتنا ہی مغز منقیٰ چھ عدد دانہ لے کر بھگو دیں۔ یہ دونوں چیزیں رات کو سوتے وقت [illegible] ایک ہی مقدار سے کھاتے رہیں اور ہر روز ایک مغز بادام اور ایک منقیٰ بڑھاتا شروع کر دیں۔ جب مغز بادام اور منقیٰ کی تعداد چالیس چالیس دانے تک ہو جائے تو پھر روزانہ ایک ایک دانہ کم کرتے رہیں جب تعداد پانچ بادام اور پانچ منقیٰ پر آ جائے۔ تو تین روز کھا کر چھوڑ دیں۔ جب مغز بادام اور منقیٰ کا یہ طریقہ استعمال دماغ و ذہن کی تقویت و ترقی اور حفظ و بقا کے لیے نہایت ہی نفع مند ہے بلغمی مزاج اور چالیس سال سے زیادہ عمر والوں کے تو اکسیر ہے یہ طریقہ سردیوں میں مفید ہے۔ اگر گرمیوں میں ان کو پانی میں پیس کر چھان کر مصری ملا کر پی لیا کریں۔

مقوی دماغ ناشتہ:۔ ذیل کا حریرہ دماغ کی خشکی اور کمزوری کو دور کرتا ہے۔ ذہن و حافظہ کو تقویت دیتا ہے۔ دائمی نزلہ و زکام کے لئے فائدہ بخش ہے

نسخہ:۔ مغز بادام شیریں مقشر ۵ عدد مغز کدو شیریں مغز خیارین مغز تربوز مغز خربوزہ تخم خشخاش سفید ہر ایک ایک ماشہ مغز پستہ مغز چلغوزہ ہر ایک تین ماشہ طباشیر کبود ایک ماشہ دانہ الائچی کلاں ایک ماشہ۔

ترکیب:۔ سب کو پانی میں پیس کر چھان لیں مصری چار تولہ ملا کر آگ پر ایک دو جوش دیں جب گاڑھا ہو تو تھوڑی خالص گھی ڈال کر نوش کریں اور یہ سردیوں میں بہترین دماغی غذا اور صبح کا ناشتہ ہے اگر قبض کی شکایت ہو تو منقیٰ نو دانے اضافہ کر لیں اگر یہ تمام دوائیں پانی کی بجائے بکری یا گائے کے دودھ میں پکا لیں تو اور بھی زیادہ مفید ہیں۔

بقیہ صفحہ ۳

ممتحن (منیر الاطبا واہ ہم)

اپنی جگہ سے اٹھتے ہوئے کہا اگر رکھئے . . فرض کیجئے آپ طبیب ہیں اور آپ کا مریض . . . یہ آپ کیا کہتے ہیں . . . ایسا ہرگز نہیں ہو سکتا ۔ واللہ نہیں ہو سکتا۔ لا ہئے میں مریض بن جاتا ہوں ۔ اور بلوں تو میں ابھی پوری طرح طبیب نہیں بن سکا ہوں۔ طبیب کے شایان شان تو آپ ہی کی ہستی ہو سکتی ہے . . . ہیں . . . ہیں . . . بے چارہ . . . .

ممتحن صاحب کا سر کسی قدر خم ہو گیا اور وہ اپنے دونوں ہاتھ مسلتے ہوئے مسکرا کر خوش ہونے لگے۔

"آپ جا سکتے ہیں . . . فوراً ایک درباری سلام کے بعد میں باہر ہو گیا۔ سچ مچ اس وقت میں جنت میں تھا پھول مسکرا رہے تھے۔ پودے جھوم رہے تھے۔ حوریں درختوں میں پانی دے رہی تھیں۔ ایک فرشتہ سیڑھیوں کے پاس سفید شیروانی زیب تن کئے سگریٹ پی رہا تھا۔ مگر نہیں یہ تو کوثر تھا کیوں بھئی ۔ کیسا گذرا . . آپ نے مجھے دیکھتے ہی پوچھا۔

بہت اچھا' بہترین

بہترین ؟ مگر قلی حسین تو بے حس ہو گیا . . ہاں ۔ ابھی اچھی طرح خود میں میں دیکھنے بھی نہ پایا تھا کہ گر پڑا شاید دوبارہ امتحان ہو اور میں حیرت سے منہ کھولے کوثر کو دیکھے جا رہا تھا اور میرا چہرہ مسرت سے کھلا ہوا تھا ٹھیک ایک مہینے بعد کیفیت بند ہو گیا اس دن کالج کا نتیجہ نکلا تھا۔ اور کامیاب ہونے والوں کی فہرست میں سب سے پہلا نام میرا تھا۔

(اطہر افسر دنظامیہ طبی کالج)

ثابت ہوتا ہے نتیجہ یہ کہ حسرت و ناکامی کی زندگی بسر کرتے ہیں۔ اور برگشتہ قسمتی کا رونا روتے رہتے ہیں

جوان دماغ کی کارگذاریاں

جوانی عمر کا ایک بہترین حصہ ہے جس طرح اس عمر میں اعضائے رئیسہ اور قوائے جسمانی بہتر حالت میں ہوتے ہیں چہرہ پر شگفتگی پائی جاتی ہے جذبات و حسیات میں بیداری ہوتی ہے اسی طرح جوانی میں دماغی و ذہنی قوتیں بھی ترقی پر ہوتی ہیں۔ تشریح الانسانی اور افعال الاعضا کے ماہرین نے بھی بتایا ہے۔ کہ دماغی قوتیں چالیس کی عمر تک ہی عمدہ طور پر کام کرنے کے قابل ہوتی ہیں اس کے بعد ان میں انحطاط و زوال شروع ہو جاتا ہے پس اگر جوانی میں اپنی دماغی اور ذہنی صلاحیتوں کو ضائع ہونے سے بچایا جائے۔ ان کے تحفظ کا خیال رکھا جائے۔ اور ان قوتوں کو قدرت کے منشا کے مطابق صرف کیا جائے۔ تو انسان نہ صرف اپنی ذات کے لئے بلکہ اپنی قوم اور ملک کے لئے بہت کچھ مفید اور کار آمد کام انجام دے سکتا ہے۔ دنیا کے اکثر مشاہیر نے اپنی شہرت و نیکنامی کی بنیاد جوانی میں رکھی ہے۔ اور موجدوں نے اپنی عجیب ترین ایجادیں جوانی ہی میں پیش کی ہیں۔ دنیا میں انقلاب پیدا کرنے والی شخصیتوں نے اپنے زمانہ شباب میں ہی کار ہائے نمایاں انجام دیئے ہیں۔ مشہور جرمن شاعر گوئٹے اپنی جوانی میں کئی زبانوں کا ماہر تھا۔ ملٹن نے اپنی مشہور نظم کومس ۲۶ سال کی عمر میں لکھی تھی شکسپیر نے اپنی غیر فانی ڈراموں کی ابتدا اٹھائیس سال کی عمر میں کر دی تھی سکندر اعظم ۲۵ سال کی عمر میں دنیا کا فاتح تھا۔ بوعلی سینا ۲۰ سال کی عمر میں اپنی طبی حذاقت اور زندہ جاوید تصانیف کی بنا پر شیخ الرئیس سے معزز لقب سے ملقب ہو چکا تھا۔ استاد ذوق نے اپنا مشہور قصیدہ جس پر ان کو خاقانی ہند کا خطاب ملا جوانی ہی میں لکھا تھا غرضکہ مشاہیر عالم کی زندگی کے مطالعہ سے حقیقت عیاں ہوتی ہے کہ جوانی کی عمر میں دماغی و ذہنی قوتیں بھی جوان ہوتی ہیں۔ اور اگر اس وقت ان سے صحیح طریقہ پر کام لیا جائے۔ تو وہ زندگی کا سرمایہ ثابت ہوتا ہے پس نوجوانوں کا فرض ہے کہ وہ جوانی اور دماغی قوتوں کی حفاظت کرے۔

اختراعی قوت

اب یہاں یہ سوال پیدا ہوتا ہے کہ ایجاد و اختراع کی قوت جو تمام قوتوں پر فضیلت و برتری رکھتی ہے دماغ کی کن خصوصیات کے ساتھ پائی جاتی ہے۔ اس کے متعلق ایک زمانے میں ماہرین کا عام خیال یہ تھا۔ کہ جس شخص کا دماغ جتنا بڑا اور وزنی ہوگا۔ وہ اتنا ہی زیادہ عقلمند اور ذہین ہوگا۔ مگر بہت سے عالی دماغ مدبروں اور موجدوں کی تشریح بعد الموت سے ثابت ہوا کہ ان کا دماغ ضخامت یا وزن میں عام لوگوں سے کچھ زیادہ نہ تھا۔ اس کے بعد بعض ماہرین نے یہ خیال ظاہر کیا کہ سر کی پچھلی ہڈی کا ابھار ذہنی صلاحیتوں کا پیمانہ ہے۔ اور جس شخص کی یہ ہڈی زیادہ ابھری ہوئی ہوگی اس ذہنی کاموں کی اور ایجاد و اختراع کی صلاحیت زیادہ ہوگی۔ مگر مزید تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ یہ خیال بھی صحیح نہیں اور سر کی پچھلی ہڈی کا ابھار بھی عقل و فکر کو ابھارنے میں کوئی خاص مدد نہیں دیتا۔ پھر افعال الاعضا کے ماہرین نے عرصہ کی دماغ سوزی کے بعد اعلان کہ دماغ میں چند بلندیاں اور خانے ہوتے ہیں جن لوگوں کے دماغ میں یہ بلندیاں اور خانے زیادہ ہوتے ہیں۔ وہ زیادہ عقلمند اور دانا ہوتے ہیں۔ مگر کچھ عرصے کے بعد یہ تحقیق بھی قابل اعتبار نہ رہی۔ اور آخر حقیقت یہ ظاہر ہوئی کہ دماغی صحت اور ذہنی صلاحیت اور اختراعی قوت کا دارومدار دماغ کے دوران خون پر ہے جس سے دماغ اور اس کی قوتوں کی صحیح نشوونما ہوتی ہے۔ اور ان کا اعتدال برقرار رہتا ہے یعنی دماغ کا دوران خون جس قدر عمدہ حالت میں ہوگا۔ اسی قدر دماغ اپنے کام عمدگی کے ساتھ انجام دے سکیگا اور اس کی تمام قوتیں سرگرمی سے کام کر سکیں گی۔

مضر دماغ عادتیں

دماغ و ذہن کے تحفظ کی تدابیر کے سلسلے میں پہلے مضرات دماغ تحریر کئے جاتے ہیں تاکہ ان سے پرہیز کیا جائے دماغ و ذہن کو پراگندہ اور کمزور کرنے کی بدترین شکل یہ ہے کہ کم سے کم وقت میں زیادہ سے زیادہ دماغی کام کیا جائے۔ ذہین اور روشن دماغ طلبا کا یہ طریقہ کہ وہ امتحان کے دنوں میں سال کے مضامین یاد کرتے ہیں۔ ان کی ذہنی ترقی اور ان کی آئندہ زندگی کے لئے بہت مضر ہے۔ اس طریقے سے نہ صرف دماغی قوتیں کمزور ہو جاتی ہیں۔ بلکہ ان کے جسمانی نشوونما اور عام صحت پر بھی خراب اثر پڑتا ہے۔ دوپہر اور شام کا وقت بھی دماغی کام کرنے کے لئے موزوں نہیں ہیں۔ بالخصوص گرمیوں میں دوپہر کے وقت دماغی کام کرنے سے دماغ کند اور پریشان ہو جاتا ہے تمام دن ایک ہی قسم کے دماغی کام میں مصروف رہنا بھی دماغ و ذہن کے لئے مضر ہے نشیلی اور زہریلی اشیاء مثلاً تمباکو کا استعمال شراب نوشی اور افیون خوری وغیرہ کی عادت دماغ کے لئے نہایت تباہ کن ہے چونکہ قبض کی وجہ سے درد سر دوران سر دائمی نزلہ و زکام اور کمزوری دماغ وغیرہ بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ اس لئے قبض کبھی نہ ہونے دیں۔ علاوہ ازیں دماغی محنت کی زیادتی کثرت فصد و سہل کی افراط کثرت جماع اور دیگر بد فعلیاں دماغ کو پژمردہ و مضمحل اور ذہن کو ناکارہ خراب کر دیتی ہیں ان سے بھی احتیاط رکھنی چاہیئے کمزوری معدہ بد ہضمی دل جگر گردہ و مثانہ کی خرابیوں سے بھی دماغ متاثر ہوتا ہے ان تمام اعضاء کی درستی کا خیال رکھنا چاہیئے۔

تقویت دماغ کی تدبیریں

چونکہ اب تحقیق جدید سے یہ امر پایہ ثبوت کو پہنچ گیا ہے۔ کہ دماغی قوتوں کی سرگرمی صرف اس بات پر منحصر ہے۔ کہ دماغ کی طرف عمدہ خون معتدل مقدار میں پہنچتا رہے۔ اس لئے اس مقصد کے حصول کے لئے یہ ضروری ہے۔ کہ ان تمام باتوں سے تو پرہیز کیا جائے جو اعصاب یا قلب کو نقصان پہنچاتی ہیں۔ یا خون میں فساد پیدا کرتی ہیں اور ایسی چیزوں کو اپنے معمولات میں داخل کر لیا جائے جن سے عمدہ خون پیدا ہو جاتا ہے اور اس کا دوران اعتدال کی حالت میں رہتا ہے۔ اس مقصد کے لئے دماغی پیشہ کے بعض ماہرین کا تجربہ ہے کہ روزانہ صبح کے وقت کھلی فضا میں سر کو ننگا کر کے اگر اس پر پندرہ بیس منٹ تک سورج کی شعائیں لی جائیں۔ اور اس کے ساتھ آنکھیں بند کر کے دماغ میں روشنی اور طاقت آنے کا تصور کیا جائے۔ تو اس سے دماغ کو تقویت حاصل ہوتی ہے۔ اور عقل و فکر سے کام لینے کی صلاحیت بڑھ جاتی ہے دماغی صحت کی

جھاڑ پھونک بھی کرتے تھے۔ ان کی عمر ساٹھ سال سے زیادہ تھی اور ان کے فضائل میں ایک عینک کا بھی اضافہ تھا۔

۳۔ فجو خان نے مختصر تمہید کے ساتھ حکیم رسولی کا نسخہ پیش کر کے خواہش کی کہ وہ اسے پڑھ کر مطلب سمجھا دیں تاکہ جو کچھ استعمال کرایا جائے صحیح ہو۔ نسخہ شکستہ خط میں لکھا ہوا تھا۔ نسخہ حسب ذیل تھا
کل بقدر ۵ ماشہ [illegible] ۵ ماشہ
[illegible]
[illegible] یعنی گل بنفشہ، گاؤزبان، سپستان، عناب ولایتی، خطمی، [illegible] جوشاندہ اور صاف شدہ نبات سفید آمیختہ [illegible] لکھا ہے [illegible] تکلف [illegible] سمجھنے کی کوشش [illegible] حکیم بولی تھوڑا سا [illegible] طبابت [illegible] میں اس نے صحیح عبارت بھی نہیں [illegible]۔ اب دیکھئے نسخہ میں لکھا ہے گل بنفشہ گاؤزبان حالانکہ یوں لکھنا چاہئیے تھا گل لسان الثور بنفشہ۔
فجو خان نے مولوی صاحب کی گفتگو سے گھبرا کر کہا کہ ان باتوں کو تو آپ عالم لوگ سمجھ سکتے ہیں مجھے تو دوا کا نام اور اس نسخہ کا مطلب بتا دیجئے تاکہ میں لڑکے کا علاج شروع کردوں۔ مولوی صاحب نے نسخہ کا مطلب اس طرح بیان کیا کہ گاؤ کی زبان تنہا یعنی رات کو، عناب انجیر سے خطمی طور پر فائدہ ہوگا اور بال گائے کی زبان پانی میں جوش دے کر اور صاف کر کے سفید نبات ملا کر کھلاؤ۔ نبات سفید کو مولوی صاحب نے نبات سفید یعنی بادل سفید پڑھا اور سپستان کو شاخ عناب ولایتی کو عنایت الٰہی اتنے میں سواری بھی آگیا اس نے مولوی صاحب کی گفتگو سن کر کہا حضرت یہ پانچ جگہ الفاظ کے نیچے پانچ کا ہندسہ بنا ہوا ہے اس کا کیا مطلب ہے؟ مولوی صاحب نے فوراً جواب دیا کہ اس کا یہ مطلب ہے کہ ہر نوالہ پانچ پانچ ماشہ کی مقدار میں ہونا چاہئیے۔ تم تو لکھے پڑھے ہو دیکھو یہ حکیم لوگ کس قدر غلط نسخہ لکھتے ہیں ہمتی کو حطمی لکھ دیا۔ بہرحال فجو خان مولوی صاحب سے نسخہ کا مطلب اچھی طرح سمجھ کر گھر آئے اور جس طرح انہیں بتایا گیا تھا۔ انہوں نے

گائے کی زبان منگوا کر جوش دلوائی اور چاولوں میں ملا کر بیٹے کو کھلائی غنیمت یہ ہے کہ مولوی صاحب نے ۵۔ ۵ ماشہ کی مقدار مقرر کردی تھی اور اس لئے صرف تولہ کے لگ بھگ ہی بیمار بچے نے نوش فرمائی تاہم کھانسی بڑھ گئی اور اس کا مرض ترقی پذیر ہو گیا اس کے اضمحلال سے ہر دم [illegible] فجو خان کو بہت فکر ہوا اب کے وہ خود ہی بیٹے کے ہمراہ حکیم صاحب کے ہاں گئے۔ حکیم صاحب کا مطب اس وقت زوروں پر تھا چبوترہ میں اس کی ایک چارپائی پر حکیم رسولی جلوہ افروز تھے سال خوردہ ایک جنتری پرانی کاغذ کے چند ٹکڑے اور ایک بوسیدہ قلمدان کے سامنے رکھا تھا [illegible] میں [illegible] وضع کا ایک [illegible] چارپائی کے پاس دو تین چارپائیاں اور بچھی ہوئی تھیں۔ اور ان پر حکیم صاحب کے مریض بیٹھے ہوئے تھے کوئی گاڑھے کی چادر اوڑھے ہوئے تھا کوئی حرف دستی میں تھا یہ بھولے بھالے مریض شہری چالوں سے بالکل ناواقف تھے انہیں مادہ فرنگ کی ہوا نہیں لگی تھی۔ وہ یہ نہیں جانتے تھے کہ [illegible] پان اور یا کس [illegible] اعظم میں [illegible] وہ بالکل ناواقف تھے کہ بادہ بھی کوئی چیز ہے [illegible] وہ دنیا سرگرداں ہے [illegible]
[illegible] انت بدلوا کر [illegible]
[illegible] میں بھی جو [illegible]
جا سکتا [illegible] وہ نہیں جانتا کہ شیخ [illegible]
[illegible] تھوڑا تھا اب وہ بال [illegible] گنجے [illegible] لال ڈاڑھی والے [illegible] سے واقف ہے اسے کچھ خبر نہیں [illegible] بولی میں [illegible] میں اور ان کا نسخہ [illegible] مفید ہوگا یا مضر [illegible] مطلب کے آداب [illegible] صفحہ [illegible] سانده جوشانده [illegible] سے [illegible] شہر میں ہر شخص جانتا ہے بالکل [illegible] ہے حکیم رسولی اسے جو تدبیر بتاتے ہیں اسے اچھی طرح سمجھے بغیر عمل کے لئے تیار ہو جاتا ہے اس کے پاس صرف ایک طاقت ہے جو حفاظت کرتی ہے اور وہ اس کی قوت مدبرہ ہے اور یہ قوت اس میں شہریوں سے زیادہ ہے۔
اس طرح مریضوں کا ہجوم تھا جب فجو خان اپنے بیٹے کو لئے ہوئے حکیم رسولی کے پاس پہنچے

یہ دونوں ایک طرف تیار پائی پر بیٹھ گئے اور ادھر ادھر دیکھنے لگے ایک مریض نے حکیم صاحب کے پاس جا کر کہا بجا چلے سے تو فائدہ ہے حکیم صاحب نے نبض دیکھ کر نسخہ مانگا مریض نے کہا نسخہ تو میرے پاس نہیں ہے تو اس کی گولیاں بنا کر کھا گیا حکیم صاحب نے پوچھا گولیاں کیسی؟ مریض نے جواب دیا حکیم جی آپ ہی نے تو کہا تھا کہ اس نسخہ کی تین گولیاں بنا کر تین دن تک ایک گولی صبح [illegible] سے نگل لینا حکیم صاحب نے کہا تو [illegible] نے نسخہ کے کاغذ کی گولیاں بنانے کے لئے کہا تھا۔ [illegible] تھی جس کی گولیاں بنا [illegible] حکیم صاحب نے [illegible] نسخہ لکھ کر دیا [illegible] اچھی طرح سمجھایا اسی طرح [illegible] نسخے [illegible] اظہار [illegible] شہری [illegible] ساقی [illegible] حماقتوں پر کس قدر خفا [illegible] ان باتوں کی عادت تھی وہ ہر مریض کا حال پورے تحمل کے ساتھ سنا کرتے تھے فجو خان اپنے دل میں خوش تھے کہ دوسرے [illegible] کی طرح ان سے کوئی غلطی نہیں ہوئی ہے [illegible] کے ساتھ اپنا نسخہ مولوی صاحب سے پڑھ [illegible] [illegible] تھی [illegible] تو انہوں نے سوال رکھ کر [illegible] صاحب ان کی کھانسی [illegible] ایک نفس سے زیادہ [illegible] چاول اور گائے کی زبان جوش [illegible] کھلا [illegible] گائے کی زبان بڑی مشکل سے ملتی ہے لیکن میں نے اب تک ناغہ نہیں کیا۔ حکیم صاحب فجو کی یہ گفتگو سن کر بہت حیران ہوئے انہوں نے کہا بھائی یہ علاج تمہیں کس نے بتایا؟ فجو خان نے کہا کہ آپ ہی نے نسخہ میں لکھا ہے ہم نے اپنے [illegible] پڑھوا کر رکھ کو وہ کھلائی ہے [illegible] آپ نے لکھا ہے کہ گائے [illegible] کے نوالے پانچ پانچ ماشہ کے [illegible] فائدہ ہوگا حکیم صاحب نے یہ بیان سن کر سر پیٹ لیا فجو خان کی سادگی پر انہیں غصہ بھی آیا اور ہنسی بھی۔ انہوں نے نسخہ کی دوا پڑھ کر سنائیں اور کہا کہ خدا کا شکر کرو کہ تم زہر تو اپنے بیٹے کے مار ڈالنے کا انتظام کیا تھا خدا کی مہربانی تھی جو زیادہ نقصان نہیں ہوا۔ اب یہ دوائیں عطار سے لے جاؤ ان کو پانی میں جوش دیکر اور مصری ملا کر دونوں وقت پلاؤ چاول دینا گوشت کی گولی اور روٹی کھلاؤ

دیہاتی مطب

اندر آپ [illegible] میں تو [illegible] کہ [illegible] [illegible] اگر [illegible] تو اس [illegible] سے اندر [illegible] علم [illegible] لیکن ابھی [illegible] [illegible] [illegible] کہ [illegible] [illegible] ایک بڑا بھاری حصہ [illegible] ہے جن میں سے ایسے دیہات ہیں جہاں تمدن کی روشنی تو کیا عقل کا نور بھی نہیں پہنچا اور جیسے دیہات بھی ہیں جہاں خاص قسم کی مخلوق آباد ہے۔ ان لوگوں کی معاشرت کا حال آپ سنیں تو آپ کو لطف و ظرافت کا لطف آئے شہر کے باشندے [illegible] دیہات میں ہر قسم کی معلومات بکھری ہے۔ دیہاتیوں کی سادگی اور ناواقفیت کا حال اگر سنیں تو مشکل سے یقین آئے گا کہ واقعات حقیقت میں واقعات ہیں اور [illegible] ان میں کچھ آمیزش نہیں کی گئی ہے جس طرح معاشرت کے دوسرے شعبوں میں دیہاتیوں کے واقعات دلچسپ ہوتے ہیں اسی طرح علاج و دوا کے متعلق بھی ان کی باتیں خاص لطف رکھتی ہیں میر پور ایک چھوٹا سا گاؤں ہے اس گاؤں کا چودھری نجو خاں اور اس کا کنبہ طاقت اور تندرستی کا نمونہ تھا۔ گھر میں کبھی کوئی بیمار نہ تھا اور نجو خاں کی تو یہ حالت تھی کہ ساٹھ سال کی عمر میں کبھی اسے نزلہ زکام اور دوسری شکایت نہیں ہوئی تھی۔ اتفاق سے اس کا بڑا بیٹا رجو خاں کچھ بیمار ہو گیا چند روز تو وہ اس کی طرف سے غافل رہا لیکن جب دیکھا کہ وہ صبح و شام چھینکتا اور کھانستا رہتا ہے تو نجو خاں نے اپنے دیہاتی دوستوں سے مشورہ کیا کہ رجو کے متعلق کیا کرنا چاہیئے میر پور سے چھ سات کوس کے فاصلہ پر ایک بڑا گاؤں تھا۔ جس کا نام مراد گنج تھا۔ مراد گنج میں ایک حکیم صاحب رہتے تھے جو شہر میں ناکام ہونے کے بعد اس گاؤں آ رہے تھے دس دس کوس بیس کوس سے مریض ان کے پاس آتے تھے۔

روپیہ تو کچھ زیادہ نہیں ملتا تھا لیکن دودھ گھی اناج غرہ کا بڑا آرام تھا۔ حکیم صاحب کی زندگی آرام و چین سے بسر ہوتی تھی اور دیہاتیوں کی سادہ معاشرت سے بہت خوش تھے۔ حکیم صاحب کا نام معظم علی خاں تھا لیکن دیہاتیوں کے لئے اس نام کا تلفظ بہت دشوار تھا۔ [illegible] حکیم صاحب کی پیشانی پر ایک رسولی تھی اس لئے گاؤں والے ان کو حکیم رسولی کہا کرتے تھے چنانچہ نجو خاں نے جب اپنے بیٹے کے علاج کے متعلق احباب سے مشورہ کیا تو انہوں نے ایک زبان ہو کر کہا کہ رجو کو حکیم رسولی کے پاس پہنچایا جائے۔ نجو خاں نے بھی حکیم رسولی کا نام [illegible] انہوں نے اس مشورہ کو پسند کر کے بیٹے کو حکیم صاحب کے پاس جانے کی ہدایت کی۔

۲۔ دیہاتی مریض ایسا ہی ہو جائے تو دوسری بات ہے ورنہ دو سات آٹھ کوس کا فاصلہ طے کر کے حکیم صاحب کے پاس پہنچنے کے لئے بھی یکہ تانگہ یا کسی دیہاتی سواری کا شرمندہ احسان نہیں ہوتا۔ وہ بیس بیس میل پیادہ پا جا کر حکیم کو نبض دکھاتا ہے۔ اور عموماً دو روپے نذر کر نبض آمد و رفت ہی سے تندرست ہو جاتا ہے۔ اگر دوا پینے کا اتفاق ہو گیا تو یہ اس کی عمر کا ایک یادگار کارنامہ ہوتا ہے۔ باپ کی ہدایت کی مطابق دوسرے دن میاں رجو علی الصباح اٹھے ہاتھ منہ دھویا کچھ چھینکیں لیں کچھ کھانس کر کف جاری کیا دھوتی اور کرتہ بدلا صافہ کھول کر دوسرے رخ سے باندھا اور مراد گنج روانہ ہو گئے سہ پہر کے وقت ان کی واپسی ہوئی۔ باپ نے پوچھا۔ کہو حکیم صاحب نے کیا دوا دی۔ رجو نے کہا۔ دوا تو کچھ نہیں دی البتہ ایک رقعہ لکھ دیا ہے نجو خاں کو کبھی کسی حکیم کے ہاں جانے کا اتفاق نہیں ہوا تھا وہ مطب کے آداب طریق سے ناواقف تھا اسے خیال تھا کہ حکیم خود ہی مریض کو دوا دیتا ہے یہ وہ نہیں جانتا تھا کہ حکیم نسخہ لکھتا ہے اور پھر وہ نسخہ کسی عطار سے بندھوا کر استعمال کیا جاتا ہے

بیٹے سے نسخہ کا حال سنکر وہ گھبرا گیا اس نے پوچھا تو کس کے نام لکھا ہے پٹواری کے نام لکھا ہو گا رجو نے کہا یہ مجھے معلوم نہیں پڑھوا کر دیکھ لو دونوں باپ بیٹے نسخہ لے کر پٹواری کے پاس پہنچے حکیم صاحب عموماً بدخط ہوتے ہیں اور بدخطی کے باوجود نسخہ [illegible] بے پرواہی اور [illegible] سے [illegible] لکھتے ہیں کہ بعض اوقات [illegible] [illegible] کے لئے بھی ایک ایک لفظ پڑھنا [illegible] ہے [illegible] بدخطی کی حیثیت سے اپنے [illegible] [illegible] خاص امتیاز رکھتے تھے وہ کبھی صحیح ہی الفاظ استعمال نہ کرتے تھے تعویذوں اور وصل پیوند کے متعلق وہ مجتہدانہ طرز رکھتے تھے مثلاً [illegible] کے تین دندانوں کی جگہ ان کا جی چاہتا تھا تو چار پانچ دندانے بنا دیتے یہ اکثر [illegible] تھے مرکز وں کے معاملہ میں بھی کچھ زیادہ پابندی سے کام نہیں لیتے تھے نسخہ جو انہوں نے رجو کو [illegible] تھا ان کی رسم الخط کا ایک شاہکار تھا باپ بیٹے جب پٹواری کے پاس پہنچے اور دعا اس رقعہ کو پڑھنا کہہ کر انہوں نے نسخہ پیش کیا تو پٹواری نسخہ کا ایک لفظ نہ پڑھ سکا اس نے کہا خان صاحب میں تو اردو لکھ پڑھ سکتا ہوں یہ عبارت کسی اور زبان کی معلوم ہوتی ہے البتہ اتنا کہہ سکتا ہوں کہ یہ نسخہ ہے کوئی رقعہ نہیں ہے۔ اس نسخہ میں جو دوا لکھی ہے اسے آپ بیمار کو پلائیں نجو خاں نے کہا کہ دوا تو جب پلائیں اس کا نام معلوم ہو تم کہتے ہو کہ نسخہ کسی اور زبان میں لکھا گیا ہے بتاؤ کیا تدبیر کی جائے؟ پٹواری نے کہا مولوی صاحب کے پاس جاؤ وہ عربی فارسی جانتے ہیں ضرور نسخہ پڑھ سکیں گے اور تم کو دوا کا نام بتا دیں گے نجو خاں ایک دوست کو ساتھ لے کر مولوی صاحب کے پاس گئے مولوی در حقیقت عربی اور فارسی سے واقف تھے لیکن معاملہ اس مقولہ کے بالکل خلاف تھا کہ "یک من علم را دہ من عقل می باید" ان کے پاس علم تو دس من تھا لیکن عقل مشکل سے دو سیر ہو گی اور وہ بھی ایک خاص انداز کی تاہم میر پور کے دیہاتیوں میں ان کے علم و فضل کا بڑا شہرہ تھا عیدین اور جنازہ کی نماز وہی پڑھاتے تھے اور فاتحہ دینے کی خدمت بھی ان ہی کے سپرد تھی مولوی صاحب دیہاتی معتقدین کو تعویذ بھی دیا کرتے تھے اور

[illegible] روزنامہ کا پہلا [illegible]





علاج بالتفریح

(مترجمہ حکیم عبدالقوی صاحب دریابادی)

اخبار "سٹیٹسمین" [illegible] بنگال [illegible] اخبار [illegible] اشاعت ۲۶ دسمبر ۴۳ء میں [illegible] کلکتہ میں ریڈکراس سوسائٹی کے اہم ترین کارنامہ [illegible] ایک علاج بالتفریح کا شعبہ [illegible] اس کا مقصد ہے بیماروں اور زخمیوں [illegible] حصول صحت کے [illegible] کے ساتھ ایسی چیزیں [illegible] خوشگوار [illegible] کے بارہ میں [illegible] موجب [illegible] اس طریق علاج سے صرف یہی نہیں [illegible] بیماریوں سے صحت حاصل کرنے والے مریض [illegible] ہسپتالوں میں [illegible] خوشگوار ہو چکا بلکہ [illegible] ان کے تباہ شدہ نظام عصبی و دماغی میں جان پیدا ہو جاتی ہے ۔ [illegible] کی تیمارداری سے بڑھ کر انسان کے لئے اور کونسی چیز خوشگوار ہو سکتی ہے ۔ خاص کر جب کہ جنگ کا زمانہ ہو اور مریضوں میں زخمی سپاہی ہوں ۔ ان کی تیمارداری کرنا ان کو شاداں و فرحاں رکھنا اور ان کی بیماریوں کے دکھ درد کو کسی نہ کسی حد تک کم کرنا اور زیادہ خوشگوار معلوم ہوتا ہے ۔ ریڈکراس کے ادارہ نے مذکورہ بالا کام کی ابتداء بالکل معمولی طریق پر کی تھی لیکن اب وہ ترقی کر کے کلکتہ کا مفید ترین کام بن گیا ہے اور بہت جلد اس کے پروگرام میں سارا ہندوستان شامل ہو جائے گا ۔ اس وقت اس کے دو مراکز کلکتہ میں قایم ہو چکے ہیں ۔ پہلا شہر کے لئے جس میں خواتین رضاکارانہ طور پر متعدد ہسپتالوں اور بحالی صحت کی جگہوں میں معذور سپاہیوں کی خدمت کرتی ہیں ۔ دوسرے مرکز میں ٹریننگ دی جاتی ہے اور پورے مشرقی ہند کے لئے سپلائی کا ڈپو قایم ہے ۔ بہت سے کام سیکھے ہوئے کارکن پورے وقت کام کرنے کے لئے ہسپتالوں میں بھیجے جاتے ہیں تاکہ وہ مجروح سپاہیوں کی تفریحی ضروریات بہم پہنچا سکیں ۔ یہ علاج بالتفریح مشتمل ہے جرفتی کاموں ، اندرون خانہ کھیلوں ۔ تفریحوں ، خط و کتابت ، رسالوں کی بہم رسانی اور تازہ تبازہ خبروں کی فراہمی پر مختصر یہ کہ ہر وہ چیز اس میں شامل ہے جو مریضوں کی توجہ دوسری طرف مبذول کرا کر ان کی ذہنی پریشانی اور ملال سے نجات دلائے اور آئندہ کے لئے ان کے دماغ کے بُرے اثرات پڑنے سے محفوظ رکھے ۔ یہ ظاہر ہو چکا ہے کہ جب مریضوں کے لئے مناسب مقدار میں ان کی توجہ بٹلانے والی تفریحوں کا انتظام کیا جاتا ہے تو ان کی صحت کی بحالی کا اوسط بہت بڑھ جاتا ہے اور فوجی نقطہ نظر سے خاص اہمیت کی چیز یہ ہے کہ اس صورت میں جب سپاہی ۔ میدان جنگ میں واپس ہوتے ہیں ۔ تو ان کا استقلال قایم رہتا ہے اور وہ خوب خوش و خرم رہتے ہیں ۔ ریڈکراس سوسائٹی کا نقطہ نظر صرف انسانی خدمت ہے اور اس تفریحی علاج میں اس لئے کوشاں ہیں کہ یہ مریض جو اپنے گھروں سے دور ہیں جس حد تک ممکن ہو ۔ ان کے لئے تلافی کا سامان بہم پہنچ سکے ۔ ایک سپاہی کی صحت جونہی بحال ہونے لگتی ہے اس کی سب سے پہلی تمنا یہ ہوتی ہے کہ اس کے گھر والے اس کی خیریت جان سکیں یہی موقعہ ہے اس کے لئے ڈاک کی آسانی بہم پہنچانے کا اکثر حالات میں ان سپاہیوں کی طرف سے بہت سے خطوط لکھوائے جاتے ہیں ۔ تار اور بحری تار بھجوائے جاتے ہیں ۔ اور کسی قدر بنک کے متعلق کام بھی کیا جاتا ہے ۔ اس کے بعد مریض کتابیں پڑھنا چاہتا ہے اور بازار سے کچھ چیزیں خریدنا چاہتا ہے ۔ اس موقع پر ریڈکراس کے کارکن اس قسم کی ضروریات کو پورا کرتے ہیں ۔

باہتمام مرزا محمود الحسین مہتمم صحت عامہ ترپ بازار مطبوعہ مطبع دستگیری حیدرآباد دکن

[illegible] کے عروج و زوال کی [illegible]

[illegible]

۱۹۳۹ء

[illegible]

ستمبر ۱ - [illegible]

۳ - [illegible]

[illegible] ضرب میں [illegible]

[illegible]

۱۷ - [illegible]

[illegible]

ستمبر ۱۳ - [illegible]

[illegible] کو خود جرمنی کے ہاتھوں غرقابی۔ کناڈا کی فوجوں کا پہلا دستہ برطانیہ میں آ گیا۔

۲۷ - ہندوستانی فوجیں فرانس میں اتر گئیں۔

سنہ ۱۹۴۰ء

فروری ۱۳ - "آئرلینڈ" فوجوں کا پہلا دستہ سویز پہنچ گیا۔

مارچ ۱۸ - برینر پاس میں ہٹلر و مسولینی کی ملاقات۔

۲۰ - ڈیلاڈیئے مستعفی۔

۲۸ - سپریم کونسل کا فیصلہ کہ صلح یا التوائے جنگ باہم رضامندی کے بغیر نہ ہو۔

اپریل ۹ - ڈنمارک پر جرمن حملہ۔ دشمن نے کوپن ہیگن پر قبضہ کر لیا۔ ناروے پر جرمن حملہ۔

۱۰ - نارویک کی پہلی جنگ۔ اسلو سے جرمنوں کی پیش قدمی۔

اپریل ۱۳ - نارویک کی دوسری جنگ۔ دشمن کے سات تباہ کن جہازوں کی غرقابی۔

۱۵ - برطانوی فوجیں نارویک کے قریب اتریں۔

۱۶ - برطانوی فوجیں جزائر [illegible] میں اتریں۔

۱۶-۱۸ - برطانوی فوجیں نمساس میں اتریں۔

۱۸-۱۹ - برطانوی فوجیں [illegible]

۲۰ - نارویک [illegible]

[illegible] کا اعلان۔

۲۳-۲۴ - برطانوی فوجیں [illegible] سے [illegible]

[illegible] جہاز [illegible]

[illegible] (۳۳) [illegible]

۱۰ - [illegible] کا اعلان

۱۰ - ہالینڈ [illegible] جرمن حملہ۔

برطانوی اور فرانسیسی فوجوں [illegible] جرمن [illegible] کے مقام پر دریائے [illegible] پار کر لیتے ہیں برطانوی فوجیں [illegible]

وزیر اعظم [illegible]

۱۱ - برطانوی جنگی کابینہ کی تشکیل

۱۳ - ولندیزی حکومت [illegible] منتقل ہو گئی

۱۴ - برطانیہ [illegible] کے ذریعہ [illegible] کو [illegible] (۵۰ ہزار شہری زخمی یا ہلاک ہوئے [illegible] ۳۰ ہزار کام آئے) ہالینڈ نے جرمن شرائط مان لیں۔ ملکہ ولہلمینا لندن میں۔

۱۵ - جرمنوں نے دریائے میوز پار کر لیا۔ برطانوی مہماتی فوج [illegible] کے مغرب میں ہٹ آئی۔

۲۴ - رودبار کی بندرگاہوں کی طرف جرمنوں کی پیش قدمی۔

۲۵ - ناروے کا سقوط۔

بلجیم کی فوج جرمن شرائط مان لیتی ہے۔

مئی ۲۸ - جون ۴ - ڈنکرک کا تخلیہ۔ ۲۲۴۵۸۵ برطانوی اور ۱۱۲۵۴۶ فرانسیسی اور بلجیمی سپاہ کا تخلیہ جس میں ۲۲۲ برطانوی بحریہ کے اور ۶۲۵ دوسرے برطانوی جہازوں سے کام لیا گیا۔

برطانیہ کا مالی نقصان - ۷۰۰ ٹینک - ۲۴۰۰ توپیں اور ہر طرح کی ۵۰ ہزار گاڑیاں۔

برطانیہ کا جانی نقصان - ۱۳ ہزار جوان کام آئے اور ۴۰ ہزار گرفتار ہوئے۔

جون ۴ - [illegible]

۹ - [illegible]

[illegible]

۱۳ - [illegible] کا اعلان۔

۱۴ - [illegible]

۱۷ - [illegible]

[illegible]

۱۸ - [illegible]

۲۵ - [illegible]

[illegible] جرمن [illegible]

۲۶ - [illegible]

[illegible] کا اعلان۔

[illegible] جبری بیگار [illegible] آرڈیننس کا نفاذ۔

اطالویوں کا کسلا اور قلیات پر قبضہ۔ برطانوی بندرگاہوں کے فرانسیسی جنگی جہازوں پر قبضہ کر لیا گیا۔

جولائی ۵ - پیتاں کی حکومت نے برطانیہ سے سفارتی تعلقات توڑ دیئے۔

۱۵ - موئیل پر اطالویوں کا حملہ۔ برطانوی مختصر فوج کی پسپائی۔

اگست ۲ - بیوربروک جنگی کابینہ میں۔

اگست ۴ - صومالی لینڈ پر فوج کشی۔

۸ تا اکتوبر ۳۱ - جنگ برطانیہ۔ آر۔ اے۔ ایف کے شکاری طیاروں اور طیارہ شکن توپوں نے دن دہاڑے دشمن کے ۲۳۷۵ طیارے تباہ کئے۔ آر۔ اے۔ ایف کے ۷۳۳ طیارے ضائع ہوئے اور ۳۷۵ طیارچی کام آئے۔

داگست تا ستمبر ۱۹۴۰ء کے دوران میں پانچ ایسے مواقع پیش آئے جب آر۔ اے۔ ایف

[illegible]

(۱۰) جنگ کا مشرقی محاذ

(۱۱) جنگ عظیم [illegible]

(۱۲) [illegible]

(۱۳) [illegible]

(۱۶) مشرق بعید کی سیاست

(۱۸) جاپان کی [illegible]

(۲۰) جاپان کی تاریخی پالیسی

(۲۲) جاپان کی نئی مشکلات

(۲۴) جاپان کے خلاف برطانوی اقدام

(۲۵) جاپانی آخر کیسے امتحان میں پورے اتر سکیں گے؟

(۲۶) محوریت کی شکست جارحانہ اقدام تھا متحدین [illegible] کی فتح تہذیب اخلاق اور امن وسلامتی کی فتح ہے

(۲۸) جنگ اور وبائی امراض

(۲۹) جاپان سے جنگ [illegible] اور جنگ ختم ہو گئی [illegible] بہادر کی نشری تقریر

رفتار صحت

(۳۱) جنگ کا اثر صحت عامہ پر

(۳۴) دوران جنگ میں سائنس دانوں کے ماہرانہ تجربات

(۳۵) زمانہ جنگ کے سائنسی ایجادات

(۳۷) زمانہ جنگ کے مسائل صحت۔ ریڈیو گرافی سے مرض کی تشخیص

امن وسلامتی

(۴۷) [illegible]

(۴۸) مسلمانان [illegible] کی امن [illegible] قرار دادیں

(۴۹) [illegible] امن کا قیام [illegible] مشکلات کا سامنا

(۵۰) [illegible] امن عامہ

(۵۱) قیام امن [illegible] کانفرنس

(۵۲) [illegible]

(۵۳) قیام امن [illegible] حکومت کا فرض اولین ہے [illegible]

(۵۴) امن کانفرنس کا خطبہ استقبالیہ

(۵۵) [illegible] پیغام [illegible] اور مقبول عام [illegible] امن کانفرنس کا خطبہ صدارت

(۵۶) مجلس قیام امن کی سالانہ رپورٹ

(۵۷) امن کانفرنس کی قرار دادیں

(۵۸) نغمہ ہائے امن، پیام امن، پیغام امن

(۵۹) صحت عامہ [illegible] کا خیر مقدم

(۶۰) [illegible] کا خاتمہ

مادۂ تاریخ

فتح رفقاء دول ثلاثہ

۱۹۴۵ء

از سلام اللہ حسینی ذکی

۱۰ - [illegible] جہاز [illegible] اور ریپلس کی غرقابی۔

۱۱ - اٹلی اور جرمنی کا امریکہ کے خلاف اعلان جنگ۔

۱۵ - برطانوی فوجوں [illegible] غازی [illegible]۔

۲۱ - جاپانی جنرل [illegible] کا [illegible] ایران [illegible]۔

۲۲ - واشنگٹن میں برطانیہ اور امریکہ کی جنگی کونسل کا پہلا اجلاس۔

۲۵ - [illegible] میں جاپانی فوجیں [illegible] ہندوستانی [illegible]۔

[illegible] جنگ کی [illegible] فوجیں [illegible]۔ برطانوی سپاہی [illegible] ہندوستانی سپاہی [illegible] کناڈوی سپاہی ۲ ہزار اور ایک مقامی رضاکار فوج جس میں [illegible] ہزار سپاہی تھے۔

۲۶ - [illegible] مسٹر چرچل [illegible] کانگریس سے خطاب۔

۱۹۴۲ء

جنوری ۲ - [illegible]۔

۳ - [illegible] امریکہ - روس - چین - انگلستان اور ہندوستان [illegible] کے [illegible] پر دستخط

۹ - [illegible] پسپائی۔

۲۳ - [illegible] جاپانیوں کا [illegible]۔

۲۷ - مسٹر چرچل کی جانب سے اعلان (۱) واشنگٹن میں مشترکہ چیف آف اسٹاف کمیٹی کا قیام (۲) لندن میں بحرالکاہل کی جنگی کونسل کا قیام (۳) امریکی ہوائی اور بری فوجوں کا [illegible] میں برطانوی فوجوں سے اتصال جنگی کابینہ میں نوآبادیات کی نمائندگی۔

۲۳ - ۲۰ - جاپانی نیوگنی میں لے کے مقام تک پہنچ گئے۔ جزائر سولومن پر جاپانی فوجوں کا حملہ

۲۸ - بالائی ڈونز کو عبور کر کے یوکرین میں روسیوں کا داخلہ۔

۳۰ - برطانوی فوجیں جزیرہ سنگاپور تک ہٹ آئیں۔

۳۱ - مولمین پر جاپانیوں کا قبضہ۔

فروری - مارشل چیانگ کائی شیک کا دہلی میں ورود۔

فروری ۱۱ - نئی دہلی کے اعلان کے مطابق جنگی کابینہ اور بحرالکاہل کی جنگی کونسل میں ہندوستان کو نمائندگی کی دعوت۔

۱۵ - سقوط سنگاپور۔

۱۷ - [illegible] میں دشمن کی [illegible] برطانوی اور ہندوستانی طیاروں کی سرگرمی۔

[illegible] - ۹ - رنگون کا تخلیہ [illegible]۔

۲۸ - [illegible]۔

۲۷ - ۲۸ - [illegible]۔

اپریل ۱ - ہندوستان پر جاپانیوں کا [illegible]۔

[illegible]

[illegible]

۱۱ - [illegible] امریکی [illegible]۔

۲۹ - [illegible]۔

مئی ۴ - ۸ - [illegible]۔

[illegible] کی جنگ۔

جاپانیوں [illegible] کو بھاری نقصانات [illegible] پسپائی۔

[illegible] قبول کر لی۔

۱۵ - [illegible] سے پسپا ہونے والی پہلی برطانوی فوجیں ہندوستان کی سرحد پر۔

۲۶ - لندن میں ۲۰ سالہ برطانوی و روسی معاہدہ پر دستخط جس کی رو سے جنگ کے دوران میں اور اس کے بعد پورے پورے اشتراک عمل کا انتظام کیا گیا۔

۳۰-۳۱ - شاہی ہوائیہ کا ۱۱۳۰ بمباروں کے ساتھ کولون پر حملہ۔

جون یکم ۲ - شاہی ہوائیہ کا ۱۰۳۶ بمباروں کے ساتھ ایسن پر حملہ۔

۱۰ - روس میں جرمنوں کا موسم گرما کا جارحانہ [illegible] وائسرائے کونسل کی جنگی وسائل کی کمیٹی کے قیام کا اعلان۔

۱۱ - ڈیوک آف گلاؤسٹر کی فوجوں کے [illegible]

کے لیے ہندوستان میں تشریف آوری۔

۲۱ - تبروق کا طبروق پر قبضہ۔

جولائی یکم - جرمن العلمین پہنچتے ہیں۔ سات ہفتے [illegible] کے بعد جرمن سباستوپول پر دوبارہ قابض ہو گئے۔

۴ - وائسرائے کی کونسل میں توسیع [illegible] ہندوستانی ڈیفنس ممبر کا تقرر جنگی کابینہ [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] قبضہ۔

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

۱۳ - [illegible]۔

۱۴ - [illegible]۔

[illegible]۔

۱۵ - [illegible] برطانوی فوجوں کا [illegible] پر قبضہ۔

دسمبر ۱۹ - برطانوی فوجوں کا الاغیلہ پر قبضہ۔

۲۰ - کلکتہ پر پہلا جاپانی ہوائی حملہ۔

۱۹۴۳ء

جنوری ۳ - اتحادی فوجوں کا بونا پر قبضہ۔

۱۴-۲۴ - روزویلٹ اور چرچل کی اپنے چیفس آف اسٹاف کے عملوں سمیت کیسابلانکا کے نزدیک ملاقات کانفرنس کا نام "غیر مشروط حوالگی" کی کانفرنس رکھا گیا۔

۱۶ - عراق کا جرمنی - اٹلی اور جاپان کے خلاف اعلان جنگ۔

۲۳ - برطانوی فوجوں کا طرابلس پر قبضہ۔

۳۱ - اڈانہ کانفرنس چرچل کا انونو سے ملاقات۔

فروری ۲ - اسٹالن گراڈ میں جرمن مقاومت کا

نے روزانہ دشمن کے سو سے زیادہ طیارے مار
گرائے۔ ۱۵ اگست کو دشمن کے ۱۸۰ اور ۱۵ ستمبر
کو ۱۸۵ طیارے مار گرائے گئے۔
۱۹۔ برطانیہ نے برطانوی صومالی لینڈ
خالی کر دیا۔
ستمبر ۳۔ انگریزی۔ امریکی معاہدہ نیوفاؤنڈ
لینڈ اور برمودا کے بحری اور ہوائی مرکزوں کا
امریکہ کو مفت استعمال کرنے کے لئے دینا طے پایا
برطانیہ کو ۵۰ تباہ کن جہاز امریکہ سے ملے اور
برطانیہ نے جاپانیوں کا [illegible] [illegible]
[illegible] اور برطانوی ہانگ کانگ کے مرکز [illegible]
استعمال کے لئے دے دیئے۔
۷۔ امریکہ کے پہلے تباہ کن جہاز [illegible]
۱۴۔ ہندوستانی فوجیں مصر [illegible]
[illegible] گئیں۔
اکتوبر ۲۵۔ وائسرائے نے دہلی میں [illegible]
[illegible] کانفرنس کا افتتاح کیا۔
۲۸۔ اطالویوں نے یونان پر فوج کشی کی۔
نومبر ۱۱-۱۲۔ بحریہ کے ہوائی [illegible]
[illegible] اطالوی بحری [illegible]
[illegible]
[illegible] کا [illegible] کیا۔
دسمبر ۹۔ [illegible] اقدام
[illegible]
۱۱۔ چوتھی ہندوستانی ڈویژن نے
اطالویوں کو توڑ دیا سیدی برانی پر برطانوی قبضہ

۱۹۴۱ء

جنوری ۱۸۔ کسالا پر دوبارہ قبضہ کر لیا گیا۔
۲۲۔ طبروق پر قبضہ۔
فروری یکم۔ اغوردت پر قبضہ
۴۔ الاغیلہ میں داخلہ
۵۔ بنغازی پر قبضہ کر لیا گیا۔
۱ تا ۲۷۔ کیرن کا محاصرہ (ہندوستانی سپاہیوں
نے ۲۷ فروری کو کیرن پر قبضہ کر لیا)۔
۱۵۔ کسمے اور پر قبضہ۔
۲۵۔ موغادیشو کا سقوط۔
مارچ ۴۔ لوفوٹن پر پہلا حملہ مچھلی کے تیل کا
کارخانہ اور جہاز تباہ کئے گئے۔
۱۱۔ ادھار پٹہ کے بل پر صدر روزویلٹ
کے دستخط ہوئے۔
۲۸۔ راس ماٹاپان کی لڑائی۔
۳۰۔ ملک معظم نے وائسرائے کو پیام
تہنیت بھیجا جس میں ہندوستان کی مسلح فوجوں
کی معرکہ آرائیوں پر مبارکباد دی گئی۔
اپریل ۲۔ برطانیہ نے [illegible] سے اپنی
فوجیں ہٹالیں۔
۴۔ ایریٹریا کی بری فوجوں میں شاہی
ہندوستانی بحری بیڑہ کی [illegible] امداد
سے متعلق اعلان۔
برطانیہ نے بنغازی خالی کر دیا۔
عراق میں رشید عالی کی بغاوت۔
۶۔ [illegible]
[illegible]
[illegible] فوجیں [illegible]
۱۳۔ طبروق کے محاصرہ کی ابتدا [illegible]
[illegible] قبضہ کر لیا۔
اپریل [illegible] کی حفاظت
[illegible] سے ایک ہندوستانی بریگیڈ پہنچ گئی۔
۱۸۔ برطانوی ہندوستانی اور دوسری
[illegible] فوجیں [illegible]
[illegible] ۱۵۔ شمالی افریقہ [illegible]
[illegible] حملے۔
۲۲ تا مئی ۲۔ یونان سے [illegible]
۲۷۔ جرمنوں نے ایتھنس پر قبضہ کر لیا۔
۲۸۔ جرمنوں کا سولم پر قبضہ۔
مئی ۵۔ ہیل سلاسی کا عدیس ابابا میں داخلہ
۱۰۔ روڈولف ہیس اسکاٹ لینڈ میں۔
۱۹۔ ڈیوک آف اوسٹا نے امبا الاغی
میں ہتھیار ڈال دیئے۔
۲۰۔ جرمنوں کا کریٹ پر حملہ۔
۲۷۔ بسمارک کی غرقابی۔
۳۱۔ برطانوی فوجیں بغداد میں داخل
ہوئیں۔ بغاوت کا خاتمہ اور امیر عبد اللہ کی بحالی
جون یکم۔ برطانوی فوجوں کی کریٹ سے پسپائی۔
برطانوی اور شاہی [illegible] فوجوں کا تخلیہ [illegible]
سپاہی مصر پہنچ گئے۔
۸۔ چوتھی ہندوستانی ڈویژن کی پانچویں
انفنٹری بریگیڈ کا دمشق کی طرف یلغار۔
۲۲۔ روس پر جرمنی کی فوج کشی۔
۳۰۔ لواؤ پر قبضہ۔
جولائی ۱۔ ریگا پر قبضہ۔
۱۴۔ اتحادی فوجوں نے شام پر قبضہ کر لیا
اگست ۱۴۔ چرچل اور روزویلٹ کے درمیان
منشور اٹلانٹک کے متعلق ملاقات۔
روسیوں نے سمولنسک کے تخلیہ کا اعلان کیا
۱۸۔ جرمنوں نے [illegible] پر قبضہ کر لیا۔
لینن گراڈ کے لئے [illegible] ہو گیا۔
ستمبر ۹۔ حکومت ایران نے برطانیہ اور روس
کے ساتھ معاہدہ اتحاد پر دستخط کئے
۱۹۔ برطانوی فوجیں طہران پہنچ گئیں۔
۱۹۔ [illegible] نے کیف پر قبضہ کر لیا۔
[illegible] کے لئے لڑائی۔
۱۶۔ اوڈیسا کا سقوط۔
۲۰۔ جرمنوں کی پیش قدمی [illegible] ماسکو کے
شمال مغرب اور جنوب میں ۲۵ اور [illegible] میل کے
درمیان تھی۔
نومبر ۱۔ سیباسٹوپول کو خطرہ پیدا ہو گیا۔
۷۔ امریکی تجارتی جہازوں کو مسلح کرنے
اور [illegible] جنگی منطقوں میں داخلہ کی اجازت
دینے کا فیصلہ۔
۱۳۔ [illegible] آرک رائل [illegible]
غرقابی۔
۱۶۔ جرمنوں کا کرچ پر قبضہ۔
۲۲۔ جرمنوں کا روستاف میں داخلہ۔
۲۷۔ برطانوی فوجیں طبروق کی مدد کو۔
۲۸۔ روسی فوجوں کا روستاف پر قبضہ
دسمبر ۷۔ پرل ہاربر میں امریکی بحری فوج
اور ہوائی اڈوں پر جاپانی ہوائی حملے۔ منیلا
شنگھائی، ملایا، تھائی لینڈ اور ہانگ کانگ
پر جاپانی ہوائی حملے۔
۸۔ برطانیہ اور نوآبادیات کا جاپان
کے خلاف اعلان جنگ جاپان کے خلاف امریکہ
کا اعلان جنگ۔
چین کا اٹلی، جرمنی اور جاپان کے خلاف
اعلان جنگ ہانگ کانگ پر جاپانیوں کے حملے۔
جاپانی فوجیں سرحد ملایا کے قریب تھائی
لینڈ میں اتریں۔

دا [illegible] فوج پر [illegible] ۔ [illegible] کو [illegible]
کر لیا۔
۲۳۔ خارسیفز [illegible] کا قبضہ [illegible]
[illegible]

[illegible]

۱۰۔ [illegible] سے ۳۳ [illegible]
[illegible] (گئی)
[illegible] کے خلاف روس [illegible] کا اعلان جنگ
[illegible] پر قبضہ
[illegible] فوجوں [illegible]
امریکی [illegible]
[illegible]

[illegible] آزادی کی [illegible]
[illegible]
[illegible] بیلجیم [illegible] جنگ
اور [illegible] بلغاریہ [illegible]
[illegible] کا اعلان۔
برطانیہ پر [illegible] ختم
ہو گیا [illegible]
۸۔ مانچوریا میں [illegible] پر اتحادی [illegible]
قلعوں کی بمباری۔
۹۔ [illegible] میں۔
۱۱۔ [illegible] روز [illegible]
کانفرنس کا افتتاح۔
ستمبر ۱۳۔ لاہا [illegible] کی حفاظتی فوج نے ہتھیار
ڈال دیئے۔
۱۴۔ میک آرتھر کا اعلان کہ حملہ بیبر اور
بیلاؤ کے جزیروں میں اتحادی فوجیں اتر گئیں
۱۸۔ بیستی پر اتحادی قبضہ۔
۱۶۔ فتح پر تیسٹ کا اعلان۔
سرخ فوج صوفیا میں داخل ہوئی۔
۱۷۔ اتحادیوں کی طیارہ سوار فوجوں کا

[illegible]
[illegible] کے حوالے کر [illegible]
[illegible]
[illegible] کے سیاسی [illegible]
[illegible]
۲۳۔ [illegible] اعلان [illegible] کی
[illegible] فوج [illegible] گئی۔
۲۴۔ [illegible] نے اپنی [illegible]
جنگی جہازوں کا داخلہ ممنوع قرار دے دیا۔
۲۵۔ برطانیہ کی ۰۰۰۰۰ ۲۵ پونڈ کی
[illegible]
۲۸۔ [illegible] روسیکان [illegible] کر لیا
[illegible]
[illegible] قبضہ۔
[illegible]
۹۔ [illegible] ماسکو میں۔
[illegible]
[illegible]
[illegible]
۱۰۔ [illegible] کار [illegible]۔
۱۳۔ [illegible] پر [illegible] قبضہ۔
۱۴۔ ایتھنز پر برطانوی فوج کا قبضہ۔
۱۹۔ [illegible] پر [illegible] فوج کی ہندوستانی
سپاہ کے قبضہ کا اعلان۔
۲۰۔ آخر [illegible] امریکی پہلی فوج کی سپاہ کا قبضہ
[illegible] کا اعلان۔ میک آرتھر واپس
فلپائن میں [illegible] کا اعلان۔
اکتوبر۔ ڈیگال کی حکومت کو [illegible] نے
فرانس کی عارضی حکومت تسلیم کر لیا۔
فلپائن کے قریب [illegible] بحری جنگ
کا آغاز۔
۲۴۔ وائسرائے نے ہندوستانی فوج کے
چار جوانوں کو وکٹوریہ کراس عطا کیا۔
۲۶۔ برطانوی فوجیں [illegible] کی جزیرہ ایلبا
[illegible]
نومبر یکم۔ برطانوی کمانڈو دستے والشیران گئے
برطانیہ کے ہوم گارڈ کی فرائض سے سبکدوشی

۵۔ اسٹالین کو آرڈر آف وکٹری کا تمغا
۶۔ کینیڈا [illegible] پر پانچویں ہندوستانی
فوج کے قبضہ کا اعلان۔
۸۔ [illegible] نے [illegible] مکمل طور پر
کر تسلیم کر لیا۔
[illegible] پانچویں ہندوستانی
فوج کا قبضہ۔
۱۰۔ [illegible] پر جاپان کا بیان کہ
[illegible]
[illegible]
[illegible]
۱۳۔ [illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible] کا [illegible]
۲۰۔ برطانیہ کی [illegible] جنگ سے متعلق
قرطاس ابیض کی اشاعت۔ [illegible]
[illegible] ڈنبرٹن اوکس کی
درمیان کانفرنس۔
دسمبر ۳۔ کالیوا پر مشرقی افریقہ کی سپاہ کے
قبضہ کا اعلان۔
۵۔ سار لاؤٹرن اتحادی یا [illegible]
[illegible] فتح ہو گیا۔
دسمبر اتحادی فوجی مشن کا [illegible]
۱۰۔ ڈیگال ماسکو میں۔ [illegible]
کے باہمی امداد کے معاہدہ پر دستخط۔
۱۵۔ برطانوی فوج نے اراکان میں ڈانگ
کو دشمن سے صاف کر دیا۔ [illegible] ۳۸ ویں ڈویژن
کا [illegible] پر قبضہ۔
۱۶۔ امریکی فوجیں منڈورو میں اتریں
اتحادی فوجوں نے چند دن کے مشرق تک ربط قائم کر لیا
۱۷۔ فا [illegible] پر آٹھویں فوج کا قبضہ۔

خاتمہ جرمن چھٹی فوج کی (جس میں ۳۰۰،۰۰۰
سپاہی تھے) مکمل تباہی۔
فروری ۲۵ ۔ [illegible] گھنٹے
بمباری۔
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
اپریل ۲ ۔ [illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
۲۰ ۔ [illegible]
[illegible]
[illegible]
۲۸ ۔ [illegible]
[illegible]
[illegible] ۔ [illegible] کی تشکیل
اعلان۔
۱۱ ۔ اتحادیوں کا [illegible] پر قبضہ۔
۱۲ ۔ [illegible] ڈال دے
[illegible]
[illegible]
[illegible]
یورپ کے جنوبی [illegible] میں ۔
۱۵ ۔ اوڈر کے مشرق اور شمال میں
جارحانہ حملے کے متعلق روسیوں کا اعلان۔
۲۵ ۔ مسولینی مستعفی ۔ اطالوی وزیر اعظم
بعہدہ مارشل بدوگلیو کا تقرر۔
ستمبر ۱۰ ۔ [illegible] میں ۔
۱۵ ۔ مسینا پر اتحادی قبضہ۔
لارڈ ماؤنٹ بیٹن کا جنوب مشرقی ایشیا
اعلیٰ اتحادی کمانڈر کے عہدے پر تقرر۔

[illegible] کا اعلان۔
[illegible] اٹلی [illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
۱۰ ۔ [illegible]
[illegible] کا اعلان۔
۔ اطالوی بیڑے نے ہتھیار ڈال دئے۔
۲۰ ۔ [illegible] کا [illegible] جنگی جہاز
[illegible] حملہ۔
۱۱ ۔ [illegible] پر قبضہ۔
اکتوبر یکم ۔ نیپلز کا سقوط
۱۳ ۔ [illegible] کر لیا گیا۔
۱۳ ۔ [illegible]
۱۳ ۔ [illegible] کے خلاف [illegible]
۲۱ ۔ [illegible]
کانفرنس۔
نومبر ۔ [illegible] میں [illegible] اتحادی فوجوں کا
[illegible] معاہدہ [illegible]
۲۲ ۔ قاہرہ کانفرنس ۔ صدر روزویلٹ چیانگ
کائی شیک اور چرچل کی ملاقات۔
۲۸ ۔ طہران میں روزویلٹ [illegible] اور
چرچل کی کانفرنس۔
۲۹ ۔ اسٹالن کی خدمت میں اسٹالن گراڈ
کی تلوار پیش کی گئی۔
دسمبر ۔ یورپ کو آزادی دلانے والی فوج
کے کمانڈروں کے ناموں کا اعلان۔
۲۶ ۔ جرمن جنگی جہاز شارن ہارسٹ کی
غرقابی۔

۱۹۴۴ء

جنوری ۲۲ ۔ روم کے جنوب میں اتحادی فوجیں
اتاری گئیں۔
فروری ۲ ۔ برطانیہ اور قومی آزادی کی فرانسیسی
کمیٹی کے درمیان مالی امداد اور باہمی امداد
کا معاہدہ۔
۲۶ ۔ شمال میں جھیل پیپس اور جھیل پیکاوف
کی طرف سرخ فوج کی پیش قدمی۔
۲۸ ۔ اراکان میں جاپانیوں کی پسپائی۔
مارچ یکم ۔ اتحادی فوجیں جزائر ایڈمرلٹی میں۔

۱۷ ۔ وسطی برما میں جاپانی مواصلات کے
پیچھے طیاروں کے ذریعہ فوجیں اتاری گئیں۔
۱۹ ۔ ہنگری پر جرمنی کے چھاپہ مار دستے
منی پور میں داخل ہوئے۔
اپریل ۳ ۔ روسی سپاہی رومانیہ میں داخل
۱۰ ۔ سرخ فوج نے اوڈیسہ کو آزاد کیا۔
۱۶ ۔ لارڈ ماؤنٹ بیٹن نے اپنا ہیڈ کوارٹر
دہلی سے کانڈی میں منتقل کر لیا۔
۲۲ ۔ اتحادی فوج نیو گنی کے ساحل پر
مئی ۱۱ ۔ اٹلی میں [illegible] فوجوں
کی پیش قدمی۔
۱۸ ۔ ۱۹ ۔ کیسینو کا [illegible]
۲۷ ۔ بلغاریہ پر [illegible]
جون ۴ ۔ اتحادیوں نے روم کو آزادی دلائی۔
۶ ۔ شمالی فرانس میں اتحادی فوجیں اتاری
گئیں ۔ ان معرکوں میں ۳۰۰ ہندوستانی
ملاحوں نے بھی حصہ لیا [illegible] کا اعلان۔
۷ ۔ کوہیما کے علاقہ سے جاپانیوں کی پسپائی
۸ ۔ [illegible] قبضہ۔
۱۰ ۔ ہندوستانی سپاہیوں کا [illegible] پر قبضہ
۱۵ ۔ امریکی اڑن قلعوں کی [illegible] جاپان کی
سرزمین پر بمباری۔
۱۶ ۔ جنوبی انگلستان پر پہلی دفعہ اڑن بم گرے
۲۰ ۔ ایلبا پر اتحادیوں کا [illegible] قبضہ۔
۲۳ ۔ وسطی محاذ پر روسی پیش قدمی۔
۲۷ ۔ شربورگ اتحادیوں کے قبضہ میں۔
۲۹ ۔ موگاؤں پر اتحادیوں کا قبضہ۔
جولائی ۹ ۔ کین پر اتحادی قبضہ۔
۲۰ ۔ امفال سے جاپانیوں کی پسپائی۔
ہٹلر کو قتل کرنے کی کوشش۔
اگست ۳ ۔ شمالی برما میں جاپانیوں کے اہم مرکز
میچینا پر اتحادیوں کا قبضہ ۔ پیرس کو آزادی دلائی گئی۔
۶ ۔ تاموپر قبضہ
اگست ۱۲ ۔ نارمنڈی سے جرمنوں کی پسپائی شروع
۱۵ ۔ جنوبی فرانس میں بڑی اتحادی فوجیں اتریں
۱۷ ۔ جاپانی [illegible] سے پسپا ہو گئے۔
۱۹ ۔ فلیس کو آزادی دلائی گئی ۔ جرمن
ساتویں فوج فلیس کے گوشہ میں گھیر لی گئی
۲۲ ۔ فرانسیسیوں کا تولون میں داخلہ۔

جنگ کی نشری کہانی

(جناب مرزا انورالحسن صدیقی بی اے)

ستمبر ۱۹۳۹ء تک جنگ کا زمانہ تھا۔ ریڈیو سے
جیالو کرکے اسٹیشن ملانا اور ملے ہوئے اسٹیشن کو
پہچاننا بہت ہی آسان تھا۔ آپ نے ریڈیو کی
سوئی اس جگہ گھما دی جہاں پیرس لکھا تھا اور
آپ پیرس کا پروگرام سننے لگے۔ مگر جنگ شروع
ہونے کے بعد یورپ کا نقشہ بدلنے سے پہلے ریڈیو
کا نقشہ بدل گیا۔ آپ پیرس ریڈیو کا پروگرام
سن رہے تھے اور یہ سمجھ رہے تھے کہ وہ فرانس
کے اس علاقے سے نشر ہو رہا ہے جس پر ابھی جرمنی
کا قبضہ نہیں ہوا ہے۔ مگر وہ اصل میں ایک زیر
زمین نشرگاہ سے آ رہا تھا۔

جب امریکہ جنگ میں شریک ہوا تو امریکی
نشریات میں ۱۲ زبانیں استعمال ہو رہی تھیں اسی
وقت ماسکو سے ۲۲ زبانوں میں پروگرام ہوتا
تھا۔ جرمنی سے ۳۶ اور بی بی سی سے ۴۸ زبانوں
میں۔

اڈولف ہٹلر نے اپنی کتاب مائن کیمف یا
جدوجہد کے دیباچہ میں لکھا ہے۔ میں جانتا ہوں
کہ بولے ہوئے الفاظ کے مقابلہ میں لکھے ہوئے
الفاظ کے ذریعہ بہت کم لوگوں کو متاثر کیا جا سکتا
ہے اور یہ کہ اس خطہ زمین کی ہر بڑی تحریک کو
بڑے ادیبوں نے نہیں بلکہ بڑے مقرروں نے
ترقی دی ہے۔ اس کے مقابلہ میں کتاب "ہٹلر"
کا مصنف روڈالف اولڈن (Rudolf Olden) کا ایک قول
بھی سن لیجئے وہ لکھتا ہے ہٹلر کا اپنی تحریک کے
ابتدائی زمانہ میں اصول یہ تھا کہ فساد برپا کرنے
والے صرف رات میں تقریریں کریں یہ وہ
وقت ہوتا ہے جب کہ اس کے سننے والے تھکے
ہوئے ہوتے ہیں ان میں ردعمل اور مقابلہ
کی سکت نہیں رہتی۔

جرمن نشریات

اب میں نشریات کا ذکر کروں گا جرمن ریڈیو کمپنی
کو کوئی اختیار نہ تھا کہ وہ اپنی پسند کے پروگرام
پیش کرے۔ ہر نغمے اور ہر لفظ سے جو جرمن
ہیگز ہون سے نکلتا ثابت ہوتا کہ وہ پارٹی لیڈر
کی منظوری حاصل کرنے کے بعد ہی ہوا کرتی ہے
عوام میں پروپگنڈہ کرنے اور اس کی تربیت
کے لئے [illegible] وزارت سے جڑی ایک تنظیم
بنایا تھا جو جرمن ریڈیو کی پالیسی تیار کرتا تھا
سارے پروگرام اس کی مرضی اور حکم کے مطابق
نشر ہوتے۔ جرمنی کی قومی اشتراکی جماعت کی
نگرانی میں ریڈیو کی ایک نظامت بھی تھی جس کے
ذمہ سننے والوں کی پسند کا تجزیہ کرنا اور کثیر
تعداد میں لوگوں کو جمع کر کے پروگرام سنوانا تھی
گھر گلی سے معمولی مقامی ریڈیو اسٹیشن میں کام
کرنے والوں کے سیاسی رجحانات پر نظر رکھنا
بھی اسی کا کام تھا اس کے علاوہ ایک ادارہ
جرمن ریڈیو کمپنی میں تھا جو ایسے خاص پروگرام
پیش کرتا جن سے شہریوں اور فوجیوں میں وفاداری
اور اپنے قائد سے محبت کا جذبہ پیدا ہوتا۔ اس
ادارہ کو پروپگنڈہ وزارت سے ہدایتیں ملتی
تھیں۔

نشری پروپگنڈہ

ابتدائی زمانہ میں جرمنی ریڈیو کا نشری پروپگنڈہ
بالکل سیدھا سادھا تھا مگر زیسین (Zeesem.) اسٹیشن کے ڈائرکٹر
ریسکن (Raspin) نے محسوس کیا
کہ جب تک پروپگنڈہ کو ڈرامائی انداز میں پیش
کیا جائے اس کے اثرات دور رس نہیں ہو سکتے
خبروں کو ڈرامائی طور پر اور ڈرامائی انداز میں
پیش کرنے کا طریقہ جرمنی کی ایجاد ہے۔ محاذ
کی خبروں کو خاص طریقہ سے پیش کر کے زیادہ
سے زیادہ لوگوں کو سننے کی ترغیب دلائی جاتی
تھی۔ اناؤنسر خبریں پڑھتے ہوئے سامعین کو
یہ محسوس کراتا کہ ساری خبریں ختم ہو گئی ہیں
اور اس کے بعد نہایت ہی حیرت میں ڈالنے
والے انداز میں کہتا ہم توقع کر رہے ہیں
کہ کوئی دم میں لیڈر کے صدر مرکز سے ایک
اہم اعلان آ جائے۔ اس کے بعد مارچ کا
ریکارڈ بجتا جس میں مردوں کا کورس ہوتا۔ کچھ
دیر بعد وہ ریکارڈ روک دیتا اور پھر کہتا "لیڈر
کے صدر مرکز سے آئی ہوئی اطلاع ختم" اس کے
بعد کہتا "جرمن اعلیٰ کمان نے اعلان کیا ہے
کہ امریکہ کے اٹلانٹک ساحل کے پاس یو بوٹوں
نے مزید سترہ جہازوں کو ڈبو دیا۔ اور لڑائی
شروع ہونے کے بعد سے اب تک کے ڈبوئے
ہوئے جہازوں کی جملہ تعداد [illegible]
[illegible]

قومی جذبہ کیلئے نغمے

[illegible]
انتہائی کے [illegible] اور [illegible] کیلئے [illegible]
[illegible]
(Signature Tune) [illegible]
مثلاً فرانس کی جنگ کے نغمے ان فتوحات کے
نغموں سے الگ تھے جو یورپ کے چھوٹے ملکوں
پر حاصل ہوئیں روس پر جب جرمن [illegible]
ان کے نغمے بالکل الگ تھے جرمن ریڈیو سے
ایک آدھ منٹ کی خاص خبر کے لئے [illegible]
[illegible] تک بینڈ [illegible] بجایا جاتا [illegible]
اگر کسی فتح کی خبر سنائی دیتی اور وہ فتح اہم
سمجھی جاتی۔ تو اعلان سے پہلے قومی ترانہ بجایا
جاتا۔ اس کے بعد سننے والوں کو خاموشی سے
سننے کی ہدایت کی جاتی۔

جرمن نشری پروپگنڈہ کی ایک اور خصوصیت

یہ تھی کہ جب کبھی کسی فتح
کا ذکر کیا جاتا تو اس مقام کا نام جہاں فتح
ہوئی ہے اتنی بار لیا جاتا کہ سننے والے کو نام
حفظ ہو جاتا۔ نشریات میں جب جنگی پروپگنڈہ
کا عنصر اتنا غالب ہو گیا کہ کوئی تقریر گانا یا
ڈرامہ اس سے خالی نہ ہوتا تو گمنام خطوط اور
اعتراضات کی بارش ہونے لگی۔ ۲۸ فروری
۱۹۴۲ء کو ڈاکٹر گوئبلس نے جو پروپگنڈے
کے صدر تھے ایک تقریر نشر کی جس میں کہا۔ اگر
ہمارے پاس بارہ چودہ ٹرانسمیٹر ہوتے تو ایسے
پیچیدہ مسئلہ کا حل نکل جاتا اس کے زمانہ میں ہمارے
پاس اتنے ہی ٹرانسمیٹر کام کرتے تھے مگر آج کل

۱۸۔ آرڈینز کی لڑائی۔ سٹراسبرگ کے شمال میں جرمنوں کا بڑا حملہ۔
۲۱۔ بلجیم کے اندرونی علاقہ میں جرمنوں کی ۶۵ میل تک پیش قدمی۔
۲۳۔ یونان میں خانہ جنگی کی ابتدا۔
۲۴۔ ڈینابرگ پر قبضہ کا اعلان۔
۲۵۔ چرچل ایتھنز میں۔ میک آرتھر نے لیتے کی مہم کے خاتمہ کا اعلان کیا۔

سنہ ۱۹۴۵ء

جنوری ۳۔ چودھویں فوج ئی یو میں داخل ہو گئی۔
۵۔ برطانوی اور پندرھویں ہندوستانی کور کی فوجیں جزیرہ اکیاب میں داخل ہو گئیں۔
۷۔ چوتھی کور کی ہندوستانی فوجوں کا شیو میں داخلہ۔
۹۔ امریکی فوجیں لوزون میں۔
۱۱۔ برطانیہ اور ای۔ ایل۔ اے۔ ایس (یونانیوں کی ایک سیاسی جماعت) کے مابین عارضی صلح نامہ پر دستخط۔
۱۲۔ پندرھویں ہندوستانی کور کے سپاہی اکیاب سے ۴۲ میل دور جزیرہ نما ماے بون پر اترے۔
۱۳۔ تین محاذوں پر روسیوں کے سرمائی جارحانہ حملہ۔
۱۵۔ چینی فوجوں کا نامکام پر قبضہ۔
کونیف کی فوجوں نے کیلسے پر قبضہ کر لیا۔
جنوری ۱۷۔ سرخ فوج نے وارسا کو نجات دلائی۔
۱۹۔ اسٹالن نے کراکو پر قبضہ کا اعلان کیا۔
۲۱۔ اتحادی فوجیں جزیرہ رمری پر اتر گئیں۔
۲۲۔ سوبی وا پر قبضہ۔
چین کے خلاف جاپانی ناکہ بندی میں پہلا شگاف۔ لیڈو روڈ اور برما روڈ کے کھلنے کا اعلان۔
۲۶۔ روسیوں کا ڈانزگ میں داخلہ۔
۲۸۔ میمل پر قبضہ کا اعلان۔ لتھونیا جرمنوں سے پاک کر دیا گیا۔
۳۰۔ کینبرا میں ڈیوک آف گلاؤسٹر نے اسٹریلیا کے گورنر جنرل ہونے کے سلسلے میں حلف وفاداری اٹھایا۔
فروری ۴۔ ژوکوف کی فوجیں برلن سے ۴۵ میل کے فاصلہ پر۔

کمنگ لیڈو روڈ سے آنے والے پہلے قافلہ کا کمنگ میں خیر مقدم۔
امریکنوں کا منیلا میں داخلہ۔
۶۔ عالمگیر ٹریڈ یونین کانفرنس کا اجلاس لندن میں شروع ہوا۔
۹۔ پیراگوئے اتحادیوں کے ساتھ شریک ہو گیا۔
۱۰۔ ۱۵ ویں ہندوستانی کور کے ہاتھوں رمری کی فتح کا اعلان۔
۱۱۔ روسیوں نے بریسلو کے شمال مغرب میں اوڈر کو پار کیا۔
۱۲۔ چرچل، روزویلٹ، اسٹالن کا یالٹا کانفرنس کے متعلق اعلان
کلیو پر اتحادیوں کا قبضہ۔
۱۳۔ سرخ فوج بوڈاپسٹ فتح کر لیا۔
۱۵۔ ٹوکیو پر ۱۵۰۰ ہوائی جہازوں کا نو گھنٹے تک حملہ۔
۱۸۔ امریکی فوجیں کوریجیڈور پر اتریں۔
۱۹۔ آئیوجیما پر امریکی فوجیں اترنے کا اعلان۔ کناڈا کی فوجیں گوخ میں داخل ہو گئیں۔
۲۰۔ وائٹ ہاؤس کا اعلان کہ چرچل اور روزویلٹ کریمیا سے واپس آتے ہوئے پیسفک کی جنگ پر غور و خوض کرنے کے لئے اسکندریہ میں ملے۔
فروری ۲۳۔ پوزنان پر قبضہ کا اعلان۔ سرخ فوج کو ۲۳۰۰۰ قیدی ہاتھ آئے۔ ترکی نے جرمنی اور جاپان کے خلاف اعلان جنگ کر دیا۔
۲۴۔ نویں امریکی فوج نے جولخ کے مورچہ بند شہر پر قبضہ کر لیا۔
۲۵۔ محوریوں کے خلاف مصر کا اعلان جنگ
امریکہ کی پہلی فوج نے ڈیورن فتح کر لیا۔
۲۶۔ میک آرتھر نے فلپائن کی سیول حکومت پریسیڈنٹ سرگیو آسمینا کے سپرد کر دی۔
مارچ ۲۔ ترائیر پر اتحادی قبضہ۔
۳۔ دہلی پریڈ میں وائسرائے نے پانچ وکٹوریا کراس عطا کئے۔
عرب لیگ کے دستور پر دستخط۔
۴۔ اتحادیوں نے رہائن کے ساتھ ساتھ ۳۰ میل چوڑا محاذ قائم کر لیا۔

سرخ فوج بالٹک کے ساحل پر پہنچی۔
۵۔ ۱۴ویں فوج نے میکٹیلا فتح کیا۔
۶۔ کولون پر امریکی قبضہ۔
۷۔ پہلی امریکی فوج نے کولون کے جنوب میں رہائن پار کیا۔
۸۔ اٹھارویں ہندوستانی ڈویژن مانڈلے میں داخل ہو گئی۔
۱۱۔ منڈاناؤ پر امریکی فوجیں اترنے کے متعلق میک آرتھر کا اعلان۔
۱۲۔ سرخ فوج نے کسٹرین فتح کر لیا۔
۱۳۔ سیمو پر چودھویں فوج کا قبضہ۔
۱۴۔ شاہی ہوائی بیڑہ نے پہلی بار ۲۲۰۰۰ پونڈ وزنی بم برسائے۔
۱۶۔ نمٹز نے آئیوجیما کی لڑائی ختم ہونے کا اعلان کیا۔
۱۷۔ تیسری فوج کوبلنز میں داخل ہو گئی۔
۲۰۔ مانڈلے پر چودھویں فوج کا مکمل قبضہ
۲۲۔ ویول ملک معظم کی حکومت سے بالمشافہ گفتگو کرنے لندن روانہ ہوئے۔
۲۴۔ منٹگمری نے رہائن پار حملہ کیا۔
۲۵۔ چرچل نے رہائن پار کیا۔
اسٹالن نے گڈینیا پر قبضہ کا اعلان کر دیا۔
اپریل یکم۔ امریکی فوجیں اوکی ناوا پر اتر گئیں۔
۲۔ آٹھویں فوج جرمن خطوط جنگ کے عقب میں پہنچ گئی۔
۳۔ کینٹیل پر امریکنوں کا قبضہ۔
۴۔ براٹسلاوا (سلاواکیہ کے دار الحکومت) پر قبضہ کا اعلان۔
۵۔ جاپانی کابینہ کا استعفاء۔
ماسکو ریڈیو نے روسی جاپانی غیر جانبداری کے معاہدہ کے خاتمہ کا اعلان کیا۔
واشنگٹن کا اعلان کہ پیسفک کے علاقہ کی تمام بری فوجوں کی کمان میک آرتھر اور تمام بحری فوجوں کی کمان نمٹز کے ہاتھ میں ہوگی۔
۷۔ جاپان کے سب سے بڑے جنگی جہاز یاماٹو کی غرقابی۔
(اس جہاز کا وزن پینتالیس ہزار ٹن تھا)
۱۰۔ آٹھویں فوج نے سینیو دریا عبور کیا۔
۱۱۔ ایسن کے سقوط کا اعلان۔

بقیہ صفحہ ۱۸ پر

امن اور جنگ - جنگ اور امن

انسانیت پر ایک طنز - باطل پر حق کی فتح

امن کا اضطراب جنگ کا طوفان

۱۹۳۱ء تا ۱۹۴۵ء تک [illegible] جنگ اس کی تباہ کاریوں کا تجزیہ [illegible] کہ انسانیت پر ایک سوالیہ [illegible] باطل [illegible] میں حق کی فتح کا ایک عجیب و غریب آمیزہ ہے خون اور ہتھیاروں کے کھیل نے عجیب نشیب و فراز دیکھے پیر ظلم کا طوفان جو اس قدر تیزی سے بڑھا کہ [illegible] ساری دنیا اس کے غبار میں گم ہو گئی ایسا معلوم ہوا کہ حق و صداقت [illegible] گھٹ جائے گی امن [illegible] کروٹیں لینے لگی۔ یہ خونی ڈرامہ ۱۹۳۱ء سے شروع ہو کر ۱۹۴۵ء کے ٹھیک اسی دن تک برابر جاری رہا۔ جب تک کہ [illegible] کے دروازوں پر سرخ فوجیوں نے یورپ کے بھیڑیوں کو [illegible] کر لیا۔

پس منظر — ہنگامۂ قیامت

قیامت کا یہ انداز ایک پس منظر اس کے پیچھے ہے۔ جنگ اور امن، امن اور جنگ۔ گزشتہ ۲۵ سال میں یہ ساری کہانی بیت گئی۔ ۱۹۱۸ء کے بعد لاکھ جتن کئے گئے۔ لیکن جرمنی شکست کا داغ اٹھا کر یورپ کا نقشہ بدلنے کی فکر میں اور زیادہ متحرک ہو گیا۔ اس نے پردے کے پیچھے اپنے کل کانٹے کچھ اس وجہ سے درست کئے کہ اقوام متحدہ اسے صرف کھیل تماشہ سمجھتی رہیں۔ جرمن چھتری سپاہ کی تیاری جامعات اور کلبات کے اسپورٹس کے بہانے اس خوبی سے مکمل کی گئی کہ برطانوی اور فرانسیسی سفرا [illegible] ہو کر اس [illegible] بہت تباہیاں [illegible] تک کہ [illegible] نہ تھی۔

یورپ کے ان [illegible] جاپان نے [illegible] سرمایہ داری [illegible] کا نقشہ [illegible] اقوام زندہ تھی لیکن ایک غریب اور بے کس ملک کی امداد [illegible] امن عالم کو [illegible] کی آگ [illegible] دنیا خود اپنے لئے کانٹے بو رہی ہے۔

ستمبر ۱۹۳۱ء کے ضعیف امن [illegible] جب کہ جاپان نے منچوریا کو [illegible] شروع کیا۔ امن عالم کا [illegible] جرمنی میں اپنے [illegible] کی ٹکروں میں لگا ہوا تھا۔ ۱۹۳۳ء کے جرمن انتخابات اس بڑھتے ہوئے عالمی خطرہ کا کھلا اشارہ تھے نازی جماعت ملک کی سب سے بڑی سیاسی جماعت بن گئی تھی لیکن بہت کم لوگ تھے جنہوں نے بروقت اس خطرہ کو تاڑا ہو۔ ہٹلر کے سر پر اس وقت نفرت کا بھوت سوار تھا۔ وہ ان اجنبیوں سے متنفر تھا جنہوں نے معاہدہ ورسائی طے کیا تھا۔ وہ جرمن جمہوریت پسندوں سے متنفر تھا جنہوں نے اس پر دستخط کئے تھے وہ منظم عالمی تحریک سے ناپسندیدگی کا اعلان کر چکا تھا وہ کمیونسٹوں کا مخالف تھا۔ اعتدال پسندوں کا مخالف تھا۔ یہودیوں کا مخالف تھا۔ غرض وہ ساری دنیا کا مخالف تھا۔ اور ان ہی مخالفتوں کا اعلان کر کے اس نے انتخابات جیتے تھے!

۱۹۳۵ء کے پہنچتے پہنچتے

خلفشار۔ جرمنی کے سیاسی حریف [illegible]

[illegible] تیار [illegible] اور [illegible] ایک سال بعد [illegible] جرمن سپاہی [illegible] کے [illegible] علاقہ میں [illegible] چلے گئے۔

لیکن [illegible] اس قابل بھی نہ تھے [illegible]

[illegible] حبشہ اور اسپین کی خانہ جنگی اسی دوران میں پھوٹ پڑی۔ اس طرح دراصل محوری ہتھیاروں کی جانچ مقصود تھی اطالیہ اور جاپان سے یارانہ گانٹھ کر ہٹلر اور بھی شیر ہو چکا تھا۔ جرمنی کے دانت اب آسٹریا اور زیکوسلواکیہ پر تیز ہونے لگے یہ دراصل اعصاب کا کھیل تھی مسٹر چیمبرلین جو مسٹر بالڈون کے بعد انگلستان کے وزیراعظم ہو چکے تھے اپنی چھتری سنبھالے ہٹلر کے پاس بھاگے بھاگے گئے۔ جنگ تو دیر سے ٹل گئی لیکن ہٹلر کے منہ ایسا خون لگا کہ بعد وہ کسی سے چھڑائے نہ چھوٹ سکا۔ بارود کی ذرا سی چنگی یا خون کا ایک قطرہ بھی ضائع کئے بغیر چھوٹے ہمسایہ ملک

جنگ یورپ اور روحانی امور کی حفاظت

[illegible] کے بعد [illegible] کی وہ [illegible] ہے
جو [illegible] کے بعد کسی [illegible] نہیں ہوئی۔
[illegible] نے ان کے [illegible] شک [illegible]
کہ [illegible] موجودہ جنگ کے بارے میں ان کے
[illegible] تمام [illegible]
[illegible] کے [illegible] اور [illegible] کے
[illegible] زندگی کے
[illegible] ہے۔
[illegible] کی [illegible] انگلستان کے [illegible]
[illegible]
[illegible] اور [illegible] تمام
[illegible] کی شدید
[illegible] ترقی [illegible]
تھے۔ [illegible] کہ یورپ کے انقلاب میں وہ [illegible]
[illegible] گئے تھے جس میں [illegible]
[illegible] کے تصور [illegible] کی بھی
[illegible] تمام دنیا کو [illegible]
[illegible]۔

[illegible] کے [illegible]
کے [illegible] کی تمام
[illegible] وقت [illegible] کار [illegible]
[illegible] تقریر میں
اعلان کیا تھا کہ مجھے یقین ہے کہ [illegible] جنگ
میں [illegible] روحانی امور کی حفاظت کے لئے شامل
ہوا ہے۔

یہ [illegible] تھا۔ شہرت [illegible] سے روحانی معاملات
کی طرف نمایاں میلان اور ان پر [illegible] تاریک
اور [illegible] دنوں کے علاوہ روشن زمانے میں بھی
[illegible] کا حوصلہ بڑھاتا اور ان میں نئی زندگی
ڈالتا رہا ہے۔ ڈنکرک کے خوفناک [illegible] اضطراب
[illegible] سلامت [illegible] کی
طرف سے تمام قوم کے نام "یوم نماز" کی دعوت پر
عالمگیر لبیک کہا گیا اور دعاؤں کا یہ سلسلہ [illegible]
سسلی یونان۔ افریقہ اور مشرق بعید کے تاریک

[illegible] ہماری [illegible] اور [illegible] میں حالات
کے [illegible] روزانہ [illegible] فتوحات سے
[illegible] کوئی واقع نہ ہوئی۔
[illegible] باقی دنیا کی طرح اہل برطانیہ
[illegible] ہو گئے [illegible]
طرح [illegible] ہو گیا کہ دین ان کے [illegible]
اور [illegible] دوبارہ جوش پیدا ہو سکتا ہے۔
[illegible] نے [illegible]
کئے [illegible] پر فوری توجہ دی [illegible]
[illegible] لوگوں [illegible] روحانی [illegible]
[illegible] کے پانچ نکات کی علانیہ [illegible]
[illegible] تعلیمی قانون [illegible]
[illegible] تعلیم کی [illegible] زیادہ [illegible]
کیا گیا۔ [illegible] شہروں
[illegible] منائے گئے [illegible]
[illegible]
[illegible] کرتے اور اس کا [illegible]
[illegible] لیکن اس بیداری کا سب سے زیادہ
[illegible] کی کامیابی تھی۔ [illegible]
[illegible] روحانی تحریک [illegible]
کے [illegible] بہار میں اس غرض سے جاری کی تھی [illegible]
[illegible] دعا اور ایثار کے ذریعہ ایمان [illegible]
اور رحم کی بنیادوں پر یورپ کی تعمیر جدید کے لئے
کام کرنے کی غرض سے یکجا کیا جائے۔ یہ تمام ملکوں
میں آگ کی طرح پھیل گئی۔ معافی فوجوں خصوصاً
شاہی ہوائیہ نے گرم جوشی کے ساتھ اسے اختیار
کیا۔ شاہی ہوائیہ نے چند ہفتوں میں اس کے [illegible]
ارکان بھرتی کئے۔ یہ تحریک سمندر پار پہنچ کر اب
افریقہ، امریکہ اور مشرق میں قدم جما رہی ہے۔
یہ امور اس طرز عمل کے اظہار کی چند مختلف
صورتیں ہیں کہ کس طرح اہل برطانیہ کا راسخ مذہبی
شعور جنگ کے دباؤ اور چیلنج کے تحت پھلا پھولا۔
اس کے معنی یہ نہیں کہ وہ پوری طرح مذہبی رنگ میں
ڈوب گئے لیکن اس سے یہ ضرور معلوم ہوتا ہے کہ

جس جذبہ نے انہیں براہ راست خطرہ کا مقابلہ کرنے
اور ہزیمت اور ہوائی بمباری کو ثابت قدمی سے
برداشت کرنے کے قابل بنایا وہی جذبہ اسی اخلاقی
استقلال اور راست بازی سے دور فتح میں بھی ان
کا ساتھ دے گا۔

[illegible] اس صداقت کا مظہر ہوئی نسل
[illegible] ایسی [illegible] جس نے ایک مرتبہ بھی نہیں
بلکہ متعدد بار [illegible] کی حیثیت سے [illegible] اہل
برطانیہ کے [illegible] کی تعریف کی ہے، اعتراف
کیا ہے۔
[illegible] اصولوں [illegible] ثابت قدمی
پا کر انہوں نے مغرب کی جنگ کو [illegible] لیا
ہے۔ [illegible] ان کے [illegible] کارگزاری [illegible]
ہوں گے۔ [illegible]
[illegible]
[illegible] امر کا اعتراف ہے کہ انسان [illegible]
[illegible] بھائی بھائی [illegible]
[illegible] روحانی اقدار کو [illegible]
[illegible] خطرناک ہے۔
انسانی زندگی کے ان [illegible] علیحدہ ہو کر جو
[illegible] اور [illegible]
[illegible] جا رہے ہیں۔
[illegible] جاپان کو
شکست [illegible] دنیا [illegible] باقی ہے لیکن [illegible]
روحانی معاملات کی حفاظت کے لئے "مذہبی جنگ"
[illegible] طور پر ایک ایسی جنگ کو جگہ دے گی جس
کا مقصد "اصل صلح" ہو گا۔ (ڈگلس [illegible])

بقیہ صفحہ ۲

جاپان کی اندرونی حالت

وہ اب بھی اپنی آزادی کا اعلان کر کے [illegible]
ہمسایوں کے ساتھ آ جائیں آزاد ہندوستان کی فوج
اور آزاد لیگ کا قیام اس لئے عمل میں آیا ہے کہ یہ
انگریزوں کے خلاف ہندوؤں کی بغاوت کی قیادت کریں
اس فوج اور لیگ کی قوت کے بارے میں بڑی بڑی باتیں
سننے میں آئی ہیں لیکن جاپان یہ اچھی طرح سمجھتا ہے کہ
آسٹریلیا اور ہندوستان پر اب حملہ نہیں کیا جا سکتا بلکہ
یہ دونوں ملک ہوائی حملے کے اڈے ہیں جو ٹوکیو پر جا کر ختم ہو گا
جاپان کے حملے اور اس کی حیثیت ختم ہو چکی ہے اب یہ بالکل
دفاع پر مجبور ہے۔ (سلطنت)

[illegible]

اطالیہ کی شرکت — [illegible]

[illegible]

امریکہ کی ... [illegible]

[illegible] ہٹلر نے قبضہ جما لیا تھا اور کہاں مکمل ۲۹۰ دن برطانیہ پر فضائی حملہ جاری رہنے کے باوجود برطانوی تنظیم میں کوئی رخنہ نہ پڑ سکا ہوا اور آگ کے اس کھیل سے تنگ آکر جرمنی نے انگلستان پر ہوائی حملوں کے بجائے بالآخر یورپ کو محصور کرنے کی ٹھانی جہازوں کا غیر معمولی نقصان ہوا آبدوزوں نے بھی بڑا ناطقہ تنگ کیا لیکن برطانیہ کی ناکہ بندی میں جرمنی کامیاب نہ ہو سکا تخیلات کے قلعے مسمار ہو گئے سہانے خوابوں کی تعبیر نہ ملی۔

کھویا ہوا موقعہ — فرانس کی شکست نے

[illegible]

اطالوی کی پسپائی — اطالوی توتاک میں [illegible] برطانیہ کو اور طرف مصروف دیکھ کر ... تو البانیہ پر قبضہ جمایا پھر مصر کی سرحدوں کو عبور کرکے ۱۱ ستمبر سے ۱۸ ستمبر تک صرف ایک ہفتے کے اندر [illegible] اندر گھسے چلے آئے۔ ۲۸ اکتوبر ۱۹۴۰ء کو یونان بھی اطالیہ کا شکار بن گیا۔

اس حد میں برطانیہ کا اقدام ذرا دیر سے ۹ دسمبر ۱۹۴۰ء سے شروع ہوا۔ دو مہینے بھی نہ گزرے تھے کہ اطالوی سرحدوں سے بھاگتے نظر آنے لگے۔ حتیٰ کہ حبشہ بھی آزاد ہو گیا اور شہنشاہ ہیل سلاسی پھر سے سریر آرائے تخت سلطنت ہوئے۔ ویول کے طولانی دھاوے نے

[illegible]

آخری بازی — جنگ کو ... [illegible] لڑا جا رہا تھا اور مشکل جاتا تھا کہ طوالت کے ساتھ جرمن قوم کی بدنصیبی قریب ہوتی جاتی ہے ۱۹۴۲ء تک [illegible] جنگ ختم کرنے کی کوشش میں دیوانہ وار ... اس نے اسٹالن گراڈ پہنچ گیا اور دوسری طرف اواخر ۱۹۴۲ء میں رومل جرمنی کا مایۂ ناز مارشل اتحادی فوجوں کے آگے سر پر پاؤں رکھ کر بھاگتا چلا جاتا تھا۔ حتیٰ کہ مئی ۱۹۴۳ء میں ایک اتحادی کمیونکے نے افریقی میدان جنگ میں کامل فتح کی خوشخبری سنا دی۔

اطالوی شکست — افریقہ میں دشمن کو ٹھکانے لگا دیا گیا تو اتحادی اس قابل ہوئے کہ جرمنی کے یورپی قلعے کی بھی خبر لیں۔ چنانچہ ۱۰ جولائی ۱۹۴۳ء کو امریکی برطانوی اور کینیڈائی افواج نے

جس جلسہ نے اپنے مقاصد حاصل کر لیے ... [illegible]
سازشی نخوت اور ... [illegible]
سب کچھ ... [illegible]

روس اور جرمن معاہدہ [illegible]

[illegible]

... ہٹلر نے ... ستمبر ۱۹۳۹ء کو
... پولینڈ پر حملہ کر دیا برطانوی حکومت
کو اس ... پولینڈ ... دراز کی ...
... اس جنگ ... کے بڑے ...
... ہٹلر نے کہا تھا ... اب پچاس سالہ
... پانچ سال میں ...
کہ اسی وقت جنگ لڑنے کو ترجیح دوں گا۔ بات
گئی گزری ہو گئی لیکن دنیا آج محسوس کر رہی ہے
کہ ہٹلر نے کوئی اور ... اندازہ ...
لگایا تھا کہ اس عمر میں جنگ لڑنا آسان نہیں ہے۔

مظلوم کا خون

آج سے پانچ سال قبل ۱۹۳۹ء جب یورپ کے ...
... [illegible] ...
... اقدام تکمیل کیا تھا لیکن وہ اپنے
قول ... جو اس خصوص میں بھی ...
بنا رہا تھا۔ خود غرضی اور ... سے ... کا ساتھ
آگ اور تیل کا ساتھ ہوا کرتا ہے روس کو ساتھ
لے کر پولینڈ کے حصے بخرے کرنے کے منصوبے تکمیل
پا گئے۔ فوجی اپنی قوت کے نشہ میں اس قدر اندھے
ہو چکے تھے کہ بڑھتی ہوئی آگ کے شعلے بھی نہ
دیکھ سکے ایک طرف سے جرمنی اور دوسری طرف
سے روس نے بڑھ کر اس چھوٹے سے ملک کے
ٹکڑے ٹکڑے کر دیے۔

جس وقت یہ ضیافت رچائی گئی تھی کسی
کو یاد نہ تھا کہ مظلوم کا خون رنگ لائے بغیر نہیں رہتا۔

برطانیہ اور فرانس نے ۳ ستمبر ۱۹۳۹ء کو جرمنی کے خلاف اعلان جنگ کر دیا لیکن ہٹلر
دو ہفتوں میں ... [illegible] ... پر قبضہ کر کے
... فوجیں ... پولینڈ کی سرحد
... داخل ہو گئی تھیں۔

جنگ کے شعلے

اپریل ۱۹۴۰ء تک پولینڈ سے اٹھنے

... یہ شعلے ... پھیل کر پورے یورپ پر چھا
گئے ... جرمنی کا یہ ... سازش تھی
... ایک ایک کر کے ... [illegible]
اور ... کے چھوٹے چھوٹے ممالک کو ہضم کر گیا
... تھے کس قدر ... مقابلہ کیا جا سکتا
... اور ۹ اپریل کی درمیانی شب ۱۹۴۰ء
... [illegible] ...
... شب تھی۔ ڈنمارک اور ناروے ... جرمن ...
... سپاہی ... کی آزادی
... کے اندر ... البتہ ناروے
نے ... ناتواں ... مقابلہ ...
... [illegible] ...
... ہوائی جہازوں اور ... سامان کی کثیر مقدار میں
... لیکن آخر ... جابر اور
ظالم جرمنوں نے اس چھوٹی سی قوم کو بھی غلامی
کی زنجیروں میں جکڑ لیا

یورپ کے نقشہ ... بجائے چیمبرلین

... سے ناروے ... تھا اور ادھر انگلستان
... جرمنی کی لہریں بڑھتی
... چیمبرلین کی پالیسی ناکام ہو چکی تھی
جنگ ... اپنے شباب پر تھی جرمن فاتح
کی حیثیت سے خطرناک بنتے جا رہے تھے عین
اس وقت برطانوی پارلیمنٹ نے قیادت کی باگ
ڈور چیمبرلین کے ہاتھوں سے نکال کر چرچل کو
سونپ دی۔ ۱۰ مئی ۱۹۴۰ء کو حزب مخالف
کے لشکر اس دلیر صفت انسان نے ہنستے مسکراتے
جنگ کے کامیاب اختتام کی ذمہ داریاں قبول
کر لیں۔

تذبذب اور پریشانی کے بجائے برطانوی
پالیسی نے جم کر اور ڈٹ کر لڑنے کی معین شکل
اختیار کر لی۔ ۱۳ مئی کو نئے وزیر اعظم نے ایک
نہایت ہی جوشیلی اور اثر آفریں تقریر کی۔ فرمایا:

"میں اپنے ساتھی وزراء سے کہہ چکا ہوں
اور آج آپ کے سامنے پھر کہتا ہوں کہ خون
کی چند بوندوں پسینے کے چند قطروں
اور آنسوؤں اور محنت کے سوا اس
وقت میری گرہ میں کچھ نہیں ہے جو
آپ کی نذر کر سکوں ہم ایک انتہائی
... سے گزر رہے ہیں ہمارے
سامنے ابھی مصیبت اور کشمکش کے
بہت سے طویل ایام باقی ہیں وہ
لوگ جو ہماری پالیسی دریافت
کرتے ہیں سن لیں فضا سے اور بحر
سے اپنی تمام صلاحیتوں کے ذریعہ ایک
ایسے دشمن کے خلاف جنگ کرنا
ہماری پالیسی ہے جس سے بدتر
انسانیت کا دشمن کوئی اور نہیں ہے"

فرانس کی بزدلی

برطانیہ تو یہ تیاریاں ... کر رہا تھا لیکن ...
کو کچھ ... شروع ہوتے ہی جو
... اور ... پولینڈ سے فارغ ہو کر ۵ جون ۱۹۴۰ء
کو ہٹلر نے اپنے قدیم دشمن فرانس پر حملہ بول دیا
ابھی دو ہفتے بھی نہ گزرے تھے کہ فرانس کی ...
اطاعت نے جنگ کا نقشہ پلٹ دیا۔ اس قدیم
جمہوریت نے مارشل ہنری پیتاں کی قیادت میں
التوائے جنگ کی بھیک مانگی اور ۲۲ جون کو
اس پر دستخط بھی ہو گئے مارشل پیتاں عمر کے
شعور کے ساتھ ارادوں کے بھی ضعیف ہو چکے
تھے جب روحانی اور اخلاقی قلعے مسمار ہو جاتے
تو مادی تیاریاں بھی بیکار ہو جاتی ہیں جب قوم
میں حرارت اور دلیری کے ہتھیار باقی نہ رہیں
تو میجنو لائن جیسے استحکامات بھی مٹی کے گھروندوں
کی طرح ڈھیر ہو جاتے ہیں۔ فرانس کی اس بزدلی
کی وجہ سے برطانیہ پر ڈنکرک میں جو مصیبتیں نازل ہوئیں
وہ اس جنگ کا سب سے خونیں باب ہے۔ فرانس
کی یہ ذلت خود فرانسیسیوں کے لیے ناقابل برداشت
تھی چنانچہ جنرل ڈیگال جیسے غیور حریت پسند اپنے
وطن کو خیرباد کہہ کر آزادی کی فضا میں سانس
لینے انگلستان چلے آئے۔ آج آزاد فرانس

مشرق بعید کی سیاست

خواجہ ناصر الدین صاحب [illegible] (جامعہ عثمانیہ)

بحرالکاہل کی اہمیت دراصل انیسویں صدی سے شروع ہوتی ہے۔ اس میں بڑے بڑے جزیرے ہیں۔ جزیرہ نما انڈوچینا India China جزائر ملایا۔ فلپائن۔ جاپان۔ [illegible] جزائر سلیمان نیو [illegible] Samoa [illegible] یونین۔ جزائر [illegible] Aleution Island [illegible] Hawaii [illegible] Chatham اور ہونولولو [illegible] وغیرہ۔ تقریباً تین ہزار [illegible] میں [illegible] اور [illegible] قدرت کی [illegible] ہے۔ [illegible] پودے اگتے ہیں [illegible] گرم [illegible] ہیں۔ [illegible] اور مختلف قسم کے مسالے ہوتے ہیں۔ ان کے علاوہ [illegible] بڑی دولت خیال کیا جاتا ہے [illegible] معدنیات میں [illegible] الومینیم وغیرہ یہاں ہوتے ہیں۔ بہرحال جتنی دولت قدرت نے یہاں پیدا کی ہے غالباً کہیں اور نہیں اس لئے دنیا کی ہر قوم یہاں آتی ہے۔ واسکوڈی گاما اور کلمبس یہاں آئے اور ان کے بعد یورپی اقوام مثلاً اسپینی۔ ولندیزی۔ فرانسیسی۔ انگریزی اور پرتگالی یہاں آئے اور انھوں نے خوب فائدہ اٹھایا۔ سنہ ۱۴۹۸ء میں واسکوڈی گاما کا بیڑا یہاں آیا تھا سنہ ۱۷۶۴ء میں فرانسیسی سیاحوں نے ادھر کا رخ کیا اٹھارویں صدی کے اواخر میں انگریز یہاں آئے اور ان جزائر کا استحصال Exploitation کرنے لگے یہیں سے اس کی شہرت کا اصلی دور شروع ہوتا ہے۔

اٹھارویں صدی کا آخری زمانہ جاپانیوں کی بیداری کا زمانہ۔ خیال کیا جاتا ہے اس کے بعد ہی جاپان میں میجی Meiji عہد حکومت کی ابتدا ہوتی ہے اور ایک بیدار مغز حکومت کی بنیاد . . . . چارٹر اوتھ کے تحت رکھی گئی جب کہ جاپانیوں کے [illegible] بادشاہ نے تمام درباریوں کے سامنے ملک کی ہر تہذیبی ترقی کے لئے قسم کھائی سنہ ۱۸۶۸ء میں اس وقت تک جاپان امریکی اور انگریزی مفادات کے پیدا ہو چلے تھے جو جاپانی ترقی [illegible] سے تھے اس لئے دونوں میں کشمکش کی ابتدا ہوئی۔

انگریزوں کو باہر نکال دو جاپانی کو آواز بلند کی جاتی ہے کہ ایشیا ایشیا والوں کے لئے ہے Asia for the Asiatics اور اس نے انگریزوں اور امریکیوں سے ایشیا چھوڑنے کا مطالبہ کیا۔ اس وقت کے جاپانیوں میں ترقی کا کافی جذبہ پیدا ہو چکا تھا۔ جو قوم سمندروں سے بے خبر تھی اس کا اتنا حال ہو گیا کہ انھوں نے بہت جلد ترقی کر لی۔ شنتو مت Shintoism کے تحت جاپانی شہنشاہ کو اپنا خدا سمجھنے لگے اور بادشاہ کے لئے جان دینا حیات سمجھا جانے لگا Death for the sake of Emperor is to life for ever

اسی طرح سنہ ۱۸۶۹ء میں وہ اپنے کھوئے ہوئے شہنشاہ کے اطراف سب ہی جوش و خروش سے جمع ہوئے اور وہیں سے جدید جاپان کی ابتدا ہوتی ہے۔ ایک وسیع نظام العمل تیار کیا گیا۔ اس وقت جاپان کی صنعتی حیثیت بھی بہت پست تھی مگر بہت جلد جاپان نے اپنے قومی ترقی کے جذبہ۔ بادشاہ اور رعایا کے تعاون عمل متوازن پروگرام کی ترتیب۔ حکومت کی جدوجہد۔ تعلیم کی عمومیت نقل و حمل اور خبر رسانی کی ترقی بنک کاری کی۔ سہولتوں چین و جاپان (۱۸۹۵) اور روس اور جاپان (۱۹۰۵) کی جنگوں۔ گذشتہ جنگ عظیم (۱۹۱۴) پیدائش کے موقعوں اور طلب کی زیادتی۔ ارزاں محنت۔ زائد اوقات کار۔ تاجرانہ مسلک Protective Policy مالی امداد کا طریقہ سرکاری فرمائشات۔ صنعتی تحقیق اور تشہیر کے باضابطہ اور موثر انتظامات صنعتی تنظیم کے اعلی معیار۔ پیدائش کے طریقوں کی اصلاح۔ ترقی یافتہ مشنری کی ایجاد اور استقلال نے صدیوں کی ترقی کو سالوں اور مہینوں میں مکمل بنایا (ملاحظہ ہو صفحہ ۲۰ "جاپان کی صنعتی ترقی" از محمد ناصر علی صاحب بی۔ اے لکچرار جامعہ عثمانیہ) مگر اس کے ساتھ ساتھ قومی غیرت ترقی امنگ۔ قوت عمل اشتراک۔ ایثار اور شاہ پرستی کے جذبات کی وجہ سے وہ اس قابل ہو گئے کہ دنیا متحیر ہو گئی اسی پیچ کی بابت H. G. Wells لکھتا ہے۔

Never in all history did a nation make such a stride as Japan then did. She made all the European Progress seem sluggish and tentative by competition.

. . . .

جاپان مشرق کی امیدوں کا مرکز بنتا ہوا تھا خیال کیا جانے لگا۔ وہ اگرچہ ایک چھوٹا سا ملک ہے جو چند جزیروں پر مشتمل ہے مگر اس نے ترقی کی وجہ سے کافی ترقی کی۔ بادشاہ کی اطاعت مذہبی عقیدہ ہے۔ [illegible] مشنو مذہب [illegible] سکھایا ہے [illegible] کی سب سے زیادہ شاہ پرست قوم ہے اور [illegible] کو ان کی روح رواں ہے۔ جرمنوں نے جو ملک کے نام پر مرنا جاپانیوں ہی سے سیکھا تھا۔

ترقی کے جذبہ سے چور ہو کر جاپان نے سب سے پہلے اپنے پڑوسی چین سے کوریا Corea کا مطالبہ کیا اور سنہ ۱۸۹۴ء میں اسے کامل شکست دی چینیوں نے فارموسا کا علاقہ جنوبی منچوریا Southern Manchuria اور ایک بڑی رقم جنگ کے تاوان کے طور پر دیکر صلح کی روس۔ جرمنی اور فرانس نے جاپان کی منچوریا سے دستبردار ہونے کے لئے بہت دھمکایا ڈرایا اور جاپان صرف فارموسا علاقہ لیکر خاموش ہو گیا۔

سنہ ۱۹۰۲ء میں جاپانیوں نے انگریزوں سے صلح کی اور سنہ ۱۹۰۵ء میں اسی بھرم پر روسیوں کے خلاف نہ صرف اعلان جنگ کیا بلکہ حملہ کر کے اسے شکست فاش دیا نتیجتاً بحرالکاہل سے تمام روسیوں کو نکلنا پڑا اور جاپان کے قدم بحرالکاہل میں اور زیادہ مستحکم ہو گئے سنہ ۱۹۰۵ء میں دوبارہ جاپان

سسلی کے سواحل پر ڈیرے ڈال دیئے۔ یہ کشمکش ۳۹ دن تک جاری رہی۔ نتیجہ کے متعلق کوئی شک و شبہ نہ تھا۔ مسولینی کے پیر تلے سے زمین نکل گئی۔ فاشیزم کے ریتیلے قلعے دیکھتے دیکھتے زمین بوس ہو گئے۔ مسولینی تو سدھارے جرمنی کو اور شاہ وکٹر عمانوئیل سوم نے مارشل بدوگلیو کو زمام حکومت سونپی۔ جرمن افواج نے اٹلی کی سرزمین پر بھی اتحادی مقابلہ کی تیاریاں مکمل کر لیں لیکن جنگ کا دیوتا کھڑا مسکرا رہا تھا۔ کامیابی کے سندیسے اتحادی فوجوں کو پہلے ہی مل چکے تھے جرمنی کے اس سے پہلے ہی اٹلی نے ۳ ستمبر ۱۹۴۳ء کو برطانوی اعلان جنگ کے ٹھیک چار سال بعد گھٹنے ٹیک دیئے۔ شرائط صلح نامہ پر اسی دن دستخط ہوئے۔ یہ آغاز تھا محوری دول کے انجام کا!!

روسی اقدام سو دن ستار کے تو ایک دن لوہار کا۔ رک رک کر بڑھنے اور بڑھ بڑھ کر ہٹنے کے طویل تماشے کے بعد ۵ جولائی ۱۹۴۳ء کو جرمنوں نے تازہ دم ہو کر روس پر پھر یلغار کی۔ لیکن اس عرصہ میں زمانہ قیامت کی چال چل چکا تھا۔ روسی حیات اور موت کی اس فیصلہ کن منزل پر سروں پر کفن باندھ کر میدان میں کود پڑے۔ نہ صرف انھوں نے اپنی مدافعت کا انتظام مکمل کر لیا بلکہ جارحانہ اقدام کی بھی بسم اللہ کر دی۔ جرمن کچھ اس طرح ہراساں سر پر پاؤں رکھ کر بھاگے کہ پیچھے پلٹ کر دیکھنے کی بھی فرصت نہ ملی۔ جس طرح برق رفتاری سے مقامات فتح کئے تھے اسی صبا رفتاری سے ان کا تخلیہ بھی شروع کر دیا۔ یکے بعد دیگرے ایک جھڑی سی لگ گئی۔ ۲۳ اگست تک روسی خارکوف تک بڑھ آئے اور مزید ۳۰ دن کے اندر اندر دریائے ازوف تک جرمنوں کو بھگا دیا۔

طہران کانفرنس طہران کانفرنس میں جو نقشے بنے اور جو راستے معین کئے گئے تھے اس پر بہت جلد عمل شروع ہو گیا۔ روس کا دوسرا اقدام پہلے اقدام سے زیادہ فیصلہ کن ثابت ہوا۔ ماہ فروری ۱۹۴۴ء کو جوں ہی دریائے ڈنیپر پر جرمنوں کے آخری مورچہ کا خاتمہ ہوا، روسی افواج خوب ہی ایک اور تھم میں مشغول ہو گئیں۔ دشمن کی خالی شدہ مقبوضات پر انتہائی تیز قدمی کے ساتھ غلبہ حاصل کر دیا گیا۔ ایسا معلوم ہوتا تھا کہ جرمن افواج ریگستان کے ریتیلے پہاڑ ہیں جو دیکھتے دیکھتے ہوا کے جھونکوں کے ساتھ غائب ہو گئے۔ روسی دوبارہ روسیا کے مالک ہو چکے تھے۔ ۲ اپریل کو رومانیہ میں اور ۸ اپریل کو چیکوسلوواکیہ میں بھی ان کے داخلہ کا اعلان ہو گیا۔

جرمنی مشرقی اور مغربی اسمات سے اتحادی جال میں سمٹتا جائے گا اور جس قدر پریشان ہو کر اس مصیبت سے نکل بھاگنے کی کوشش کرتا اس کا تانا بانا اور زیادہ سخت ہو جاتا۔ یورپ کی یہ جنگ دراصل اس کے لئے ایک بھول بھلیاں بن گئی۔

فضائی برتری فضائی جنگ میں اتحادیوں کا پلڑا زیادہ بھاری نہ تھا لیکن وہ اپنی اس کمزوری سے غافل بھی نہ تھے امریکہ کی قرضہ اور پٹہ کی اسکیم اور انگلستان کی روز افزوں فوجی پیداوار نے ۱۹۴۴ء کے آغاز ہی میں ایک بہتر مستقبل کی نوید دے دی۔ ماہ جون ۱۹۴۴ء میں اتحادی اس قابل ہو چکے تھے کہ غنیم کے مقابلہ کے لئے وقت واحد میں ۳۵ ہزار بھاری بمبار اور جنگی طیارے روانہ کر سکیں فضائی طاقت کی اس برتری نے جنگ جیتنے میں بڑی مدد کی۔

فرانس پر حملہ وہ دن بھی عجیب دن تھا جب کہ اتحادی اپنے ہی ایک ہزیمت خوردہ شریک کے خلاف طوعاً و کرہاً برسر جنگ تھے وہ دوسری بڑی طاقت جس نے پولینڈ کی آزادی بچانے کے لئے ۳ ستمبر ۱۹۳۹ء کو جرمنی کے خلاف اعلان جنگ کیا تھا خود بھی ظلم کا شکار بن چکی تھی۔ اور آج ظالم کے پنجے سے چھٹکارا دینے کے لئے دوسروں کی دست نگر تھی۔ ۶ جون ۱۹۴۴ء کا دن اس لحاظ سے نہ صرف موجودہ جنگ یورپ بلکہ تاریخ عالم کا ایک عجیب سنسنی خیز دن بنا رہے گا اس روز فرانس پر متحدہ اقوام کی یورش نے سارے مقبوضہ ممالک میں مسرت و شادمانی کی لہر دوڑا دی۔ جرمنی البتہ مخوف کھڑا اپنے انجام کی تصویر دیکھ رہا تھا۔ یورپ کے اطالوی اور فرانسیسی مورچوں پر اتحادیوں کی پیش قدمی نے ہر مقبوضہ ملک میں ایک نئی زندگی پیدا کر دی ہر جگہ وطن پرست اپنی ذلت کا بدلہ لینے کے لئے کمر کس کر تیار ہو گئے بہت جلد سان میرینو، استھونیا، لٹویا، لتھونیا اور لکزمبرگ کے تمام حصوں کو جرمنوں سے پاک و صاف کر دیا گیا۔ یوگوسلاویہ، چیکوسلوواکیہ، پولستان اور ناروے بھی اپنی بار بار گرد جھاڑتے ہوئے کھڑے ہو گئے۔ اور اس وقت ان کے چہروں پر مسرت اور اطمینان کی عجیب بشاشت کھیل رہی تھی۔ وطن پرستوں اور برطانوی سپاہیوں نے بہت جلد یونان اور البانیہ کو بھی آزاد کر لیا۔

انقلاب روزگار موجودہ جنگ کے حالات دیکھتے سے انقلاب روزگار کے صحیح معنی سمجھ میں آنے لگتے ہیں۔ ایک دن ہٹلر کے فاتح سپاہی اسٹالن گراڈ کے دروازوں پر کھڑے بڑے فخر اور مباہات سے اپنی کامرانی کے جھنڈے لہرا رہے تھے لیکن صرف دو ہی سال بعد روس کی ہیبتناک افواج برلن کی اینٹ سے اینٹ بجا رہی تھیں۔ بڑے اور چھوٹے سرمایہ پر لرزہ طاری تھا۔ دیکھتے دیکھتے جبر و قہر کے اس ڈرامہ پر پردہ گر گیا ڈرامہ حزنیہ نہیں طربیہ تھا۔ باطل پر حق نے فتح پائی۔ انصاف کھل کھل کر ابھرا۔ لیکن ایسا ابھرا کہ جبر و ظلم پر چھا گیا۔ فضا سے موسیقی اور ترنم کی ہلکی ہلکی پھوار گرنے لگی۔

یہ ہے اتحادیوں کا اعلان امن!!

امن تا امن جنگ کیوں ہوئی اور امن کیوں ہوا؟

جنگ کا اصل سبب اقتصادی ہے۔ پردے اس پر البتہ طرح طرح کے پڑتے ہیں۔ اگر امن کو دیرپا بنانا ہے تو ہمیں بڑی بڑی اصطلاحوں کے چکر سے نکل کر سب سے پہلے عالمی اقتصادی مسئلہ کو حل کرنا پڑے گا۔

گزشتہ جنگ کے بعد عالمی حالات پر ایک نظر دوڑا جانے۔ پچیس سال کے اس عرصہ کو تین ادوار میں تقسیم کیا جا سکتا ہے پہلا دور ۱۹۱۹ء میں شروع ہو کر اور ۵ سال بعد ۱۹۲۴ء میں ختم ہو گیا۔ اس عرصہ میں دنیا تعمیر جدید

بقیہ صہ ۴۳ پر

جاپان کی اندرونی حالت

[illegible]

[illegible] اور جب آئیں گے تو زبردست فوجی طاقت کے ساتھ آئیں گے۔ [illegible] اخبار [illegible] اڈوں کے نقشے چھاپتے ہیں اور کہتے ہیں کہ ان اڈوں کو تباہ کرنے سے کچھ حاصل نہیں کیونکہ ان کے تباہ کرنے میں جتنا وقت لگتا ہے اس سے کم وقت میں امریکی انجینئر ان اڈوں کو دوبارہ بنا لیتے ہیں۔ [illegible] مقالوں میں صاف صاف تنبیہ کی جاتی ہے [illegible] کے رقبہ میں آگ لگی تو پھر پانی کی بالٹی سے کچھ کام نہ چلے گا اور حفظ ماتقدم کی معمولی تدبیریں قطعی بیکار ثابت ہوں گی۔ جاپانیوں کو یقین ہے کہ ان پر فضائی حملے ہوں گے اور وہ بھی تباہ کن قسم کے چنانچہ ضبط و استقلال کے باوجود اس کا ان کے ذہن پر بہت گہرا نقش ہے۔

• جب شاہی ہیڈ کوارٹر سے فتوحات کے اعلانات ہوتے ہیں تو اس سے پہلے ریڈیو پر فوجی مارچ "بڑے زور شور سے بجتا ہے۔ یہ نغمہ گویا ایک خاص اشارہ ہے کہ راہگیر یا

[illegible]

ہیں اب خود اعتمادی اور مغروری کی جھلکیاں نظر آتی تھیں ۱۹۴۲ء میں تمام جاپانی یہ سمجھتے تھے کہ وہ اور ان کے حلیف یہ لڑائی جیت چکے ہیں اس وقت جاپانی جنوبی خطوں میں اپنے قدم جما چکے تھے۔ جرمن العلمین اور اسٹالن گراڈ میں ڈٹے ہوئے تھے اور آبدوز کشتیاں شمالی اٹلانٹک میں ہمارے جہازوں کے لئے ایک مصیبت بنی ہوئی تھیں۔ ۸ دسمبر ۱۹۴۲ء کو جاپان ٹائمز نے اپنے مقالہ افتتاحیہ میں یہ لکھا تھا کہ:-

"جزائر ہوشین کی برفیلی چٹانیں بحر الکاہل کی وسیع سطح اور بےشمار جزیرے براعظم ایشیا کے ساحلی خطے جزائر شرق الہند کی فسادی سرزمین اور اس کے بالمقابل مقامات اور بحر ہند ان سب پر آج جاپان کا اقتدار مسلم ہے جاپان کے تازیانے کی ضرب دور دور محسوس ہوتی ہے امریکہ کا براعظم آسٹریلیا کے بندرگاہ افریقہ کے ساحل یہاں تک کہ اٹلانٹک تک میں اس تازیانے نے اپنا اثر دکھایا ہے۔

[illegible]

[illegible] نقصانات اٹھا [illegible] رہے ہیں۔ جنگ کے پہلے دو سال میں جاپانی بیڑے نے یہ اعلان کیا کہ اس نے دشمنوں کے ۱۱ جنگی جہاز [illegible] طیارہ بردار جہاز ۹۴ جنگی جہاز ۵۰ تباہ کن جہاز ۱۲۰ آبدوز کشتیاں اور ۰۰۰ طیارے تباہ کئے ہیں [illegible] جاپان کو صرف ۲ جنگی طیارہ بردار ۶ کشتیاں [illegible] ۳۰ تباہ کن جہازوں ۱۶ جنگی کشتیوں [illegible] طیاروں کا نقصان برداشت کرنا پڑا [illegible] وہ اب عوام کو ہونے والی شکستوں کے لئے تیار کر رہے ہیں۔ چنانچہ امارت بحر نے حال ہی میں اپنے اعلان کے ساتھ ساتھ امریکی اعلان بھی شائع کر دیا۔ دونوں کے اعداد و شمار اور ان میں زمین آسمان کا فرق ہے۔

جاپانیوں نے پسپائیاں ہی نہیں شکستیں سچ مچ کی شکستیں تسلیم کی ہیں۔ وہ مانتے ہیں کہ ان کو گوڈال کنار آٹو اور نوماں ہان میں شکست کھانی پڑی اس سلسلہ میں وہ اپنے سپاہیوں کے

[illegible] Port Arthur [illegible]

[illegible]

قبضہ جمانا [illegible] جنگ کے اختتام پر [illegible]

[illegible]

کیرولین (Caroline Islands)، مارشل (Marshall)، پیلیو (Pelew)
اور ماریانا پر بھی انہوں نے قبضہ کر لیا۔ جنگ عظیم
کے بعد اٹلی اور جرمنی نے جس طرح تمام یورپ
کے لئے اپنا ایک الگ منصوبہ تیار کیا تھا اسی طرح
جاپان نے سنہ ۱۹۲۰ء کے بعد پورے ایشیا کے لئے
ایک صد سالہ پلان بنایا جو دس دس سال پر مشتمل تھا
جاپانی سازش یہ سال اس پروگرام کو مکمل کرتے رہے
چین، سیام، انڈو چینا، نیوزی لینڈ، آسٹریلیا
اور آخر میں ہندوستان پر قابض ہونا ان کا
مقصد تھا۔ ان کے حصول کے لئے جاپان نے

کیا [illegible] (Japan must fight Britain)
منصوبہ کے تحت انہوں نے [illegible]

[illegible]

اگرچہ [illegible] جاپان [illegible] کی طرح [illegible]
[illegible] مگر [illegible] کم [illegible]
جب جاپان نے دیکھا کہ یورپ میں ہٹلر [illegible]
[illegible] مسٹر ماتسوکا [illegible]

[illegible]

انہوں نے سنہ [illegible] بنایا [illegible] ایک نظام نو
[illegible] New Order [illegible] مشرقی نظام نو
[illegible] کے نظام نو کو جاپان نے
سنہ ۱۹۳۲ء میں دو نظام نو تیار ہوئے [illegible]
کو کچھ اور منظور تھا۔ جرمنی اور اٹلی کے نظام نو کا
خاتمہ ان کی شکست سے ہو چکا ہے اور نئی عالمی تنظیم کی
باگ ڈور اب روس، برطانیہ اور امریکہ کے ہاتھ میں
ہے جرمنی کی طرح بلکہ اس سے بھی بدتر جاپان کا انجام
معلوم ہو رہا ہے اور اگر روس جاپان کے خلاف
اعلان جنگ کر دے جس کے قوی امکانات ہیں تو
جاپان کے خاتمہ کے لئے مہینے بھی درکار نہیں اور
مشرق کی جنگ کا خاتمہ ہفتوں بلکہ دنوں میں
ہو جائے گا۔ مگر روس اور جاپان اگر مل جائیں تو
جنگ بہت زیادہ خون آشام اور ہولناک ہو جائے گی
جو نہ صرف مشرق میں طول کھینچے گی بلکہ تیسری عالمی
جنگ کی ابتدا ہو گی اس وقت بھی جاپان کی ہیبت

[illegible]

بقیہ [illegible]

[illegible]

فتح کر لیا۔ اپریل ۲۴: امریکی فوجوں کا [illegible] پر قبضہ
[illegible]
پر سرخ فوج کا قبضہ [illegible]
کا اعلان کر دیا۔ ۲۸: [illegible] پر سرخ فوج کا قبضہ
جرمنی کا آسٹریا میں داخلہ۔ ۲۹: ہٹلر کی مغربی اتحادیوں
کے سامنے ہتھیار ڈال دینے کی پیشکش [illegible]
محبان وطن نے گریزیانی کو گرفتار کر لیا۔ ۲۹: اطالوی
محبان وطن نے مسولینی کو گولی مار دی۔ [illegible] امریکنوں
کا داخلہ۔ میلان پر اتحادیوں کا قبضہ۔ چینی فوج کا
رنگون پر دھاوا۔ ۳۰: ہٹلر کی موت کا اعلان۔ ایڈمرل
ڈونٹز ہٹلر کا جانشین ہوا۔ مئی ۱: اٹلی کی جرمن فوجوں نے
فیلڈ مارشل سر ہیرالڈ الگزینڈر کے سامنے ہتھیار ڈال دیئے
برلن پر مکمل قبضہ کے متعلق مارشل اسٹالن کا اعلان۔ ڈونٹز
کی گرفتاری۔ اتحادی فوجیں رنگون کے جنوب میں اتریں
گوئبلز کی خودکشی۔ ۳: رنگون میں اتحادیوں کا داخلہ
ہیمبرگ پر بغیر لڑے ہتھیار ڈال دینے کی اطلاع۔ ۵: ہیمبرگ
پر مکمل قبضہ۔ جرمنوں نے شمال اور مغرب میں ہتھیار
ڈال دئے۔ ۶: پراگ پر چیکوسلاواکیہ کے محبان وطن
کا قبضہ۔ ۷: جرمنی نے غیر مشروط اطاعت قبول کر لی
یوم فتح یورپ کا اعلان۔

جاپان کی تاریخ

[illegible]

تائی کی زبردست بغاوت کے ساتھ ایک نئے جنگی دور کی ابتدا ہوتی ہے۔ آہستہ آہستہ فوجی طبقہ زور پکڑ گیا اور شوگن یا کمانڈر انچیف ملک کا اصل حاکم بن گیا اور شہنشاہ صرف نام کو رہ گیا۔

اس کے بعد شوگن کے عہد سے یا جاگیروں کے لئے جاپان سے مدد لی گئی ہے۔ کے ذی اقتدار خاندانوں کی کشمکش کی وجہ سے جاپان کی خانہ جنگیوں یا زیادہ صحیح الفاظ میں جاگیردارانہ لڑائیوں کا یہ سلسلہ شروع ہوتا ہے جو جاپان کی تاریخ میں انیسویں صدی تک جاری رہتا ہے۔

[illegible] کیونکہ وہاں [illegible] کوئی [illegible] اس وجہ سے جاپان [illegible] روایتوں اور موجودہ جاپانی سپاہی کی روزمرہ زندگی میں جاگیردارانہ وفاداری اور تربیت کو بہت دخل ہے۔

دوسرے یہ خیال رکھنا چاہئے کہ تقریباً دو ہزار سال تک مالک غیر سے جاپان کا تعلق تقریباً نہ ہونے کے برابر رہا۔ نو سال تک اسے اسپین سے کوئی واسطہ نہیں رہا پھر تین سو سال کے عرصہ میں اسے صرف دو چڑھائیاں کوریا پر چنگیزیوں اور چین کا ایک بیکار سا حملہ ہوا۔ دنیا کی تاریخ میں جاپان ہی ایک ایسا ملک ہے جس پر نہ تو کسی نے حملہ کیا اور نہ فتح کیا۔ اس

[illegible]

کہ جاپان کی تمام تدبیریں بیکار ہیں۔

لطف یہ کہ جب شہنشاہ کے سامنے امریکہ کے ساتھ پہلا صلح نامہ دستخط کے لئے پیش کیا گیا تو اس کے ساتھ لارڈ میئر کا ایک نوٹ بھی اس مضمون کا تھا۔

"ہماری طاقت اور دبدبہ کی وجہ سے دنیا کی قومیں ہمارے شہنشاہ کو ہماری قوموں کا حاکم اعلیٰ تصور کریں گی۔

[illegible]

ہیں۔ لوگ [illegible]

[illegible] موت [illegible]

امریکہ [illegible] سمجھتے ہیں کہ وہ [illegible] گے [illegible]

کے ساتھ ساتھ پہنچ جائیں گے جو ان سے پہلے

وہاں پہنچ چکے ہیں۔

آنکھوں دیکھی کہانیوں
فوجی مبصروں کی مایوسی

میں اب امریکی اور امریکی سپاہیوں کی ہمت کا خاکہ نہیں اڑایا

جاتا۔ پہلے تو ان کہانیوں میں بتایا جاتا تھا کہ ایک

تنہا جاپانی چالیس امریکی سپاہیوں پر غالب آیا۔

یا جاپانی فوجوں نے مکمل طور پر ہتھیار ڈال دیے

[illegible] امریکنوں کے متعلق یہ بتایا گیا تھا

کہ وہ [illegible] سے نہیں ہٹتے اور یہ کہ وہ اٹل

[illegible] کے مضبوط ہیں جیسا زخمی امریکی

[illegible] سوالات کیے جاتے ہیں۔ تو

[illegible]

فتح حاصل ہو جانے کی [illegible]

[illegible] سائگون کو قابل [illegible]

[illegible] قائم کے مظاہرے [illegible]

چینیوں کو سام دعوت دیتا ہے کہ چیانگ [illegible]

اور پریشان حال حکومت کا ساتھ چھوڑ [illegible]

والی کے جھنڈے کے نیچے آجاؤ [illegible] مخالفت

کو ختم اور تمام چینیوں کے اتحاد کے ساتھ اپنے

اشاروں پر چلنے والی حکومت قائم کرنے کے لیے

جاپان بڑی سے بڑی قیمت دینے کو تیار ہے

چیانگ کائی شیک کو ہٹا دینے کا کلی رویہ اس

نے برقرار رکھا ہے۔ چین میں انہیں آگے بڑھنے

میں سراسر ناکامی ہوئی لیکن جاپانی اس کی یہ

توجیہ پیش کرتے ہیں کہ وہ خود ہی اپنی لائنیں نہیں

بڑھانا چاہتے وہ کہتے ہیں کہ چین میں جو کچھ لینا تھا

وہ تو ہم لے ہی چکے ہیں اب اندرونی علاقوں میں

[illegible]

اسکا [illegible] ہیں [illegible] کا کام

اپنے ہاتھ میں لینا [illegible]

[illegible] اقتصادی [illegible] پیدا کرتا ہے۔

یا [illegible] کا ڈویلپمنٹ بینک فوج کو تو

صرف لوگوں سے کام لینے سے غرض ہے مثلاً

رسل و رسائل کی شکست لائنوں کو دوبارہ

ٹھیک ٹھاک کرنا ڈوبے ہوئے جہازوں

کو نکالنا اور جنوب میں فوج کشی کے لیے گولہ

بارود اور ہتھیار بنانے کے لیے چھوٹی یا بڑی

صنعتیں قائم کرنا۔

اب جاپانی ہندوستان میں پیشقدمی یا

آسٹریلیا پر حملے کے متعلق بہت کم گوہر افشانی

فرماتے ہیں آسٹریلیا کے باشندوں سے

وہ ناکام اپیلیں کرتے رہتے ہیں۔

بقیہ صفحہ [illegible]

جاپان کی نئی مشکلات

روزنامہ [illegible] انگلو [illegible] یارک کے نمبر میں جاپان
کی نئی مشکلات کے پیش نظر [illegible] مشرقی
کے [illegible] ایک ماہر [illegible] مضمون
[illegible]
کی ہے [illegible] اپنے مضمون [illegible]
اندازہ کیا ہے کہ انگریز اور امریکی مسلح فوجوں نے
بحرالکاہل میں اہم مقامات پر حملے شروع کر دیئے
ہیں اور جنگ کے آغاز سے اب تک پہلی دفعہ جاپان
[illegible] مقبوضہ [illegible] جزیرے ان کے جوابی حملوں کا
[illegible] بن گئے ہیں سنہ ۱۹۴۲ء میں جاپان [illegible]
[illegible] فتحوں کی شیخی مار رہا تھا اور برطانیہ اور
امریکہ کو ہرا کر "عزت صلح" کے خواب دیکھ رہا تھا
[illegible] جاپانیوں کو فتح کی امید ہے [illegible] کے
[illegible] واقعات کے بالکل خلاف [illegible] میں
[illegible] جزیروں میں [illegible]
شمالی اور [illegible] مشرقی ساحل کے قریب [illegible]
فوجوں کے خلاف جاپانی آہستہ آہستہ پسپا [illegible]
[illegible] ہندوستان میں برما کی سرحد پر [illegible]
[illegible] اکٹھا کر لی ہیں کہ جاپانیوں کو سرحد
[illegible] جاپانیوں نے فروری ۱۹۴۴ء
میں [illegible] حملہ کیا تھا وہ ثابت [illegible]
[illegible] فوجی حملے نہیں ہو رہے ہیں اور جاپان کی بحری
فوج کوئی پرجوش حملہ کرنے کی ہمت نہیں کر رہی ہے۔
امریکہ کی مسلح فوجوں نے وسطی بحرالکاہل میں جو
حملے کئے ہیں ان سے ثابت ہوتا ہے کہ اس مرتبہ بڑی
ہوشیاری سے کام لیا گیا ہے شمالی بحرالکاہل میں۔
جاپانیوں نے جزائر الیوشین کا کچھ حصہ خالی کر دیا ہے
اس طرح گویا وہ الاسکا اور کناڈا پر حملے کرنے کا خاص
اڈا کھو چکے۔ اور جو جاپانی جواب تک فتح کے شادیانے
سننے کے عادی تھے گھبرا گئے یہ کیسے ممکن ہو سکا کہ انگریز یا
(جنہیں وہ اب تک حقیر سمجھتے تھے) یا امریکی جنہیں
غیر جنگجو خیال کرتے تھے) نے جاپان کی فوجوں کو پسپا
کر دیا؟ جاپان نے اپنا طریقہ جنگ جرمنوں کے اشتراکی
کے نظریہ کے مطابق قائم کیا تھا لیکن انہیں جلد معلوم
ہو گیا کہ اب حالت بدل رہی ہے۔ جاپان کو دو باتوں

[illegible]

اس کے عوام [illegible] ہونے کا خطرہ [illegible] ہے۔
عوام میں جنگ اور عسکری آمریت کے خلاف
بے چینی کی خبریں ملک سے باہر نہیں جا سکتیں لیکن
بالواسطہ اور بلا واسطہ اس قسم کی بے اطمینانی کے آثار
پائے جاتے ہیں حکومت جاپان شہری آبادی پر اپنی
گرفت بڑھاتی ہی جاتی ہے جس سے اس کی گھبراہٹ معلوم
ہوتی ہے لیکن جو حلقے ملک پر تباہیاں لائے اور جنگ
جاری رکھنے پر تلے ہوئے ہیں وہ اس بے اطمینانی
کی مطلق پرواہ نہیں کرتے۔
میدان جنگ میں فتوحات سے مایوس ہو کر
جاپانی شہنشاہیت اپنے مقبوضہ علاقوں کی طرف زیادہ
توجہ دیتی جا رہی ہے اور [illegible] ایشیا کا نعرہ بلند کر رہی ہے
جاپان چاہتا ہے کہ کسی طرح یہ معلوم ہونے لگے کہ
فلپائن برما وغیرہ بھی اس کے شریک ہیں۔ اس مقصد
کے پیش نظر وہ ان خطوں کی "آزاد" حکومتیں [illegible]

[illegible] جاپان نے اس کے خلاف آزادی [illegible]
[illegible] ملکوں کو فتح کیا ہے [illegible]
[illegible] زیادہ نفع حاصل کرنا چاہتا [illegible]
[illegible] کی آزادی کی [illegible]
[illegible]

[illegible] جاپان کے [illegible]

زندگی کا مطمح نظر

[illegible] فاضل معلمہ [illegible]

ملک کی کامیابی و کامرانی کا انحصار رعایا کی
صلاحیتوں اور استقامت پر ہوتا ہے۔ جو راستے
پر کھڑے ہو کر علم و فضل کی راہ دریافت کرنا ممکن ہوتا
ہے اسی طرح ملک کی آزادی کا نعرہ لگانا حاصل ہو
[illegible] کے لئے حکومت کے ہر شعبہ میں سما جانا نہایت ضروری
ہے تاوقتیکہ جمود کی کیفیت دماغ سے جدا ہو جائے شعور و
احساس اسکے قریب نہیں آتا اسکے دور کرنیکا واحد ذریعہ جنگ
ہے ناکام انقلاب کو بغاوت اور کامیاب بغاوت کو انقلاب کہتے ہیں تو
[illegible] انقلاب پسند اور ترقی [illegible] زندگی کا مطمح نظر ہو ملک و انکی حفاظت
حقیقی ہے جس میں تمام انسانی قوتیں جمع ہوں۔

جارحانہ طرز عمل اختیار کر لیا تھا اور [illegible]
ہمارے فیصلے قبول کریں گی۔ [illegible]

[illegible]

اس خاندان [illegible] کے زوال کے ساتھ [illegible] انقلاب [illegible] کے ہاتھ میں چلے گئے اور [illegible] قوم [illegible] کی وفاداریاں [illegible] شہنشاہ کی [illegible] جاتی تھیں [illegible] اس طرح [illegible] ہوگئی اور ایک بڑی قوم کی [illegible] اتفاقی [illegible] ایک بے پناہ قوت مل گئی۔

دوسری اہم بات یہ ہے کہ جاپان کا سیاسی ڈھانچہ بسمارک کے بنائے ہوئے جرمن آئین کے نمونے پر تیار کیا گیا اور اس کی اصل وجہ مارکوئس اتو کی ممالک غیر کی سیاحت تھی جرمنی کی اس نقل ہی کا نتیجہ تھا کہ اپنے آپ کو ایک نئی طاقت بنانے کا ارادہ کرتے ہی جاپان نے شہنشاہیت کی پالیسی اختیار کرلی جو اس کی اقتصادی اور فوجی ترقی کے ساتھ ساتھ شدید تر ہوتی گئی۔

چالیس سال کے مختصر عرصہ میں جاپان کا ملک گمنامی سے نکل کر بین الاقوامی اہمیت حاصل کر [illegible]

[illegible]

[illegible] روس نے [illegible] کہ جاپان [illegible] کا وہ جزیرہ نما لیاؤ تنگ [illegible] دستبردار ہونا پڑا [illegible] اس طرح [illegible] ایک بار پھر جاپان کو [illegible] وقت روس [illegible] انقلاب [illegible] جاپان کے [illegible] نے احساس غیرت کی بھڑکتی ہوئی آگ کو ہوا دی اور پریزیڈنٹ تھیوڈور روزویلٹ کے دباؤ کی وجہ سے نہ تو جاپان پورا [illegible] حاصل کرسکا اور نہ روس کی بحری بیڑا [illegible] گیا۔ اور نہ اسے کوئی تاوان ملا۔

جاپانی شہنشاہیت کی تاریخ کا تیسرا دور جنگ عظیم سے شروع ہوتا ہے۔ [illegible] ذاتی نقصان کے جاپان نے جرمنی کی شکست میں مدد دی۔

اور جب ساری یورپ [illegible] اس کشمکش کی وجہ سے کمزور ہوگئی [illegible] اپنی پوری طاقت برقرار رکھی۔ [illegible] بعض اہم مقبوضات [illegible] لیکن [illegible] انقلاب کی وجہ سے جو کمزوری پیدا [illegible] اس سے جاپان [illegible]

[illegible]

کی نفرت کا [illegible] صرف [illegible] بلکہ چین اور روس کی [illegible] شامل تھے۔

[illegible] پالیسیاں ہوتی ہیں۔ ایک [illegible] جس پر حکومت [illegible] عمل کرتی ہیں اور دوسری رائے عامہ کے مطابق جو خاص اثرات کے ماتحت [illegible] اختیار کرلیتی ہے جاپان کے ساتھ بھی [illegible] ہے [illegible] بتایا جاچکا ہے کہ جاپان [illegible] شہنشاہیت [illegible] ہے اور یہ سالہا سال سے [illegible] کی [illegible] نمایاں ہوتی رہی ہے [illegible] اثر حکومت پر بھی [illegible] "بلیک ڈریگن سوسائٹی" بھی ایسی ہی ایک جماعت تھی اس نے کوریا اور منچوریا کو ہڑپ کرنے پر زور دیا جاپان کی سامراجی لڑائی چھیڑی اور ۱۹۱۵ء کے اکیس مطالبوں کی ذمہ داری بھی بڑی حد تک اسی پر تھی۔

۱۹۱۰ء میں ایک اور سوسائٹی قائم ہوئی جو سامراجی توسیع کی پرجوش حامی تھی۔ اس کا نام ریزرویسٹس سوسائٹی تھا اور اس کے ممبروں کی تعداد تیس لاکھ سے زیادہ تھی۔ اس کی عنان فوجی اور بحری بیڑوں کے پنشن یافتہ افسروں کے ہاتھ میں تھی۔

بقیہ صفحہ [illegible] پر

کیا جاپانی اپنی تمناؤں پر پورے اتر سکیں گے؟

اس لڑائی میں جاپان نے زبردست [illegible] کیا۔ یہ دراصل جاپان کے فوجی ماہرین کے غلط اندازوں کا نتیجہ ہے۔ ٹوجو اور اناکا کی قسم کے لوگ بھی اپنی قوم کو خطرہ میں نہ ڈالتے اگر انھیں یہ یقین نہ ہوتا کہ سنگاپور فتح کرنے کے بعد [illegible] ہو جائے گا۔ اسٹالن کو بھی ڈراوا [illegible] کرے گا اور [illegible] پورا کرنے کے لیے انگلستان کی جانب رخ کرے گا [illegible] جرمنی کی زبردست قوت [illegible] جاپان کے [illegible] حقیقت نہ سمجھیں لیکن [illegible] لیڈروں کی [illegible] گیا تھا۔

جب [illegible] روس کی [illegible] لگے جب مسولینی کی حقیقت [illegible] سیاسی [illegible] ٹوکیو کے جنگ پرستوں کی [illegible] یہ بات اچھی طرح معلوم ہے کہ وہاں جرمنی نے اگر شکست کھائی ان کی [illegible] سلطنت [illegible] کی طرح ڈھیر ہو جائے گی۔

پبلک کے سامنے [illegible] پیش کرتے ہیں اور عام لوگوں کو بہلانے کیلئے قصے بناتے رہتے ہیں۔ اور عوام بھی اس قسم کے پروپیگنڈے کا شکار ہو جاتا ہے۔ چونکہ اب [illegible] اور جاوا کے [illegible] باقی ہے اب تک جاپانیوں کا اعتماد نفس جو اتنا بلند رہا ہے اس کا اصل راز یہی ہے۔

لیکن عوام زیادہ عرصے تک بے وقوفوں کی اس جنت میں نہیں رہ سکتے کیونکہ اتحادی جاپانیوں کے وطن پر ضرور حملہ کریں گے۔ صرف وقت کا انتظار ہے۔ نتیجہ تو یہ ہے کہ عوام اب محسوس کرنے لگے ہیں کہ ان کے ملک کے لئے حالات ناسازگار ہونا شروع ہو گئے ہیں۔ جیسے جیسے کا یہ ابتدائی احساس اس وقت اور بھی یاد

[illegible] جاپانی ساموائی [illegible] ایک [illegible] پسند سیاست دان تھا [illegible] فوجی گروہ کے [illegible] حلقے میں ہونے کی وجہ سے تمام [illegible] جاپانی آج یہ سوال [illegible] کیا [illegible] ہو سکتا ہے اور [illegible] پہنچ [illegible] جس [illegible]

[illegible] اور [illegible] جاپان [illegible] اپنے [illegible] آغاز کرے گا۔

اگرچہ جاپانیوں کی سرفروشی حب الوطنی اور [illegible] کے بارے میں بڑے بڑے دعوے کئے گئے ہیں لیکن اگر یہ جدید طرز کی جنگ برسوں تک [illegible] گھر تک پہنچ جائے تو معلوم ہوگا کہ ان میں وہ اعتماد نفس نہیں۔ ان میں خواہ کتنی ہی [illegible] لیکن صبر اور استقلال تو مطلق نہیں۔ انگریز ناول نگار جان گالزوردی نے ایک دفعہ امریکی سامعین کے سامنے کہا تھا کہ "انگریز کی شخصیت باہر کے لوگوں کو مغالطے میں مبتلا کر دیتی ہے۔" جاپانیوں پر بھی یہی قول صادق آتا ہے لیکن دوسرے معنوں میں جاپانی ایسے نظر آتے ہیں گویا انھیں اپنے نفس پر پورا پورا قابو حاصل ہے لیکن حقیقت یہ ہے کہ وہ اپنا روحانی اضطراب اس نقاب میں چھپائے رہتے ہیں یہ روحانی اضطراب اکثر ان کے دل کو ان کے دماغ کے ساتھ بہالے جاتا ہے۔

جاپانی خود بھی اپنی کمزوریوں سے واقف ہیں۔ اگر آپ ان کی نصابی کتابوں کو دیکھیں جو جاپان کے محکمۂ تعلیمات نے [illegible] بچوں کے لئے تالیف کی ہیں تو آپ کو [illegible] نہیں۔ وہ [illegible] کی [illegible] بڑے مداح ہیں اور جاپانیوں کو تلقین کرتے ہیں کہ وہ بھی ایسے کردار [illegible] میں تو جاپانی [illegible] اور بے صبری ان کے فرائض میں داخل ہے۔ وہ عقل و دلائل سے زیادہ اپنے احساسات اور جذبات سے متاثر ہوتے ہیں [illegible] ان کے [illegible]

[illegible]

[illegible] نمایاں تغیرات ہوتے ہیں [illegible] اعصاب [illegible] پڑتا ہے اور اس طرح [illegible] ذہنی کو متاثر کرنے کا [illegible] زلزلوں کی وجہ سے جو خوف پیدا ہوتا ہے وہ [illegible] تخیل میں اتنا [illegible] پیدا کر دیتا ہے [illegible] چنانچہ اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ فیصلہ کے [illegible] کی ضرورت [illegible] باقی نہیں رہتی اور [illegible] کی طرف مائل ہونے لگتا ہے۔

جاپان کی تاریخ زلزلوں کی [illegible] ایک مسلسل داستان ہے کوئی مہینہ ایسا نہیں جاتا [illegible] ملک زلزلے کے چار سو جھٹکے نہ محسوس کرتا ہو۔ اس میں شک نہیں کہ ان میں بہت سے ہلکے قسم کے ہوتے لیکن جو شدید ہوتے ہیں ان سے نظام اعصاب کو سخت صدمہ پہنچتا ہے اور اکثر اوقات مادی نقصانات بھی کافی ہوتے ہیں۔ ہر دسویں بیسویں سال ایک نہ ایک زبردست زلزلہ شدید جانی و مالی نقصانات کا باعث ہوتا ہے زلزلوں کے علاوہ جوار بھاٹا آندھی اور طوفان کی بھی اکثر وارداتیں ہوتی رہتی ہیں۔ ظاہر

جاپان کے خلاف برطانوی اقدام

اس وقت جب برطانیہ جرمنی کے ساتھ [illegible] [illegible] میں [illegible] تھا، دشمن [illegible] کے ساحلوں [illegible] سے [illegible] ختم [illegible] ہو گیا تھا [illegible] جاپان کے منصوبوں کا [illegible] بنانے کے کام [illegible] [illegible] [illegible] رہا تھا۔

[illegible] کے ساتھ [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] وقت یہ دونوں طاقتیں مل جائیں تو [illegible] اقدام کی [illegible] ابھی تک [illegible] نہ ہوئی۔

جب جاپان نے [illegible] پر حملہ کیا اور [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] وقت ان کے پاس بحری [illegible] [illegible] تربیت یافتہ اور [illegible] موجود تھی اور سامان جنگ کی تیاری [illegible] شروع ہی کیا تھا۔

[illegible] جاپانیوں کو نظر میں [illegible] جنگ [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] اول یہ تسلیم کر لیا گیا تھا کہ [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] کارروائی [illegible] وقت تک ملتوی کی جائے جب تک اصل مقصد حاصل نہیں ہو جاتا اور اتحادی اقوام کی پوری طاقت جاپان کو [illegible] شکست گرانے کے لئے مہیا نہیں ہو جاتی۔ جاپانیوں کا منصوبہ بالکل واضح تھا۔ اس کا مقصد اتحادیوں کے دو بڑے اڈوں آسٹریلیا اور ہندوستان کے ارد گرد ایک گھیرا ڈالنا تھا۔ جنوب مشرق [illegible] کا مقصد یہ تھا کہ [illegible] مشرق الہند، نیو گنی، آسٹریلیا اور اگر ممکن ہو تو نیوزی لینڈ کے شمال مشرق میں جزیروں کے گرد [illegible] کا تمام انتظام سنبھال لیا جائے اور اس طرح آسٹریلیا کو دنیا سے الگ کر دیا جائے۔ ساتھ ساتھ جنوب مغربی "قینچی" چال کا مقصد برما، جزائر انڈیمان اور سیلون پر قبضہ کر کے ہندوستان کو منقطع کرنا تھا۔

ان دونوں مقصدوں کے حاصل ہونے [illegible] کے بعد اگلی تجویز یہ تھی کہ یورپی محور میں شریک ہو کر برطانیہ کو مشرق وسطیٰ اور ایران میں سے ہو کر روس کو جانے والے راستے سے بالکل الگ تھلگ کر دے۔ [illegible] منصوبہ کی ناکامی [illegible] بہت بڑی حد تک برطانوی [illegible] اور ہندوستان کا کام تھا۔

اتحادیوں [illegible] کی چال واضح تھی (۱) جاپانیوں [illegible] [illegible] [illegible] تاخیر ڈالنا۔ (۲) اس [illegible] قدرتی [illegible] آسٹریلیا اور ہندوستان کے اڈوں کے قریب [illegible] [illegible] اور (۳) [illegible] کے جارحانہ حملے کے لئے [illegible] تیار کرنا۔

[illegible] [illegible] [illegible] کے [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] کی وجہ سے جاپانی بحری حملوں کا تمام [illegible] برطانوی دولت مشترکہ کے بحری بیڑوں پر [illegible] آسٹریلیا، نیوزی لینڈ اور ہندوستان کے دستوں نے جاپانیوں کے خلاف ایک متحدہ کوشش کے لئے [illegible] عمل کیا۔ اگرچہ برطانیہ اوقیانوس کی جنگ [illegible] مشرق وسطیٰ کو جانے والے اور بحر اوقیانوس کے [illegible] راستوں کو کھلا رکھنے، روس کو بحری قافلوں [illegible] [illegible] بھیجنے [illegible] [illegible] میں [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] تھا تاہم اس نے بحر ہند میں اپنے دو بہترین جنگی جہاز پرنس آف ویلز اور ریپلس بھیج دئے۔ نتیجہ یہ ہوا کہ سیلون کے ساحلوں سے جاپانی بیڑے کو واپس ہونا پڑا اور اسے خلیج بنگال سے نکال دیا گیا۔ جاوا کے سمندروں کی لڑائی نے جو جٹ لینڈ کی جنگ کے ہم پلہ قرار دئے جانے کے قابل ہے آسٹریلیا کی [illegible] کو روکنے میں بڑا کام کیا۔ اور اس تمام عرصہ میں ادھر سامان کو پہنچنے کے راستے کھلے رکھے گئے۔

جہاں تک خشکی کا تعلق ہے برما میں جنرل الیگزینڈر کے عقبی دستوں کی کارروائیوں نے (اور یہ عقبی دستے تعداد میں دو کمزور ڈویژنوں سے زیادہ نہ تھے) ہندوستان کی طرف "قینچی" چال کو روکنے میں نمایاں حصہ لیا۔ آسٹریلیا پر تقاضہ میں [illegible] [illegible] کی [illegible] [illegible] سارے جنوب مغربی بحرالکاہل کی صورت حالات کے لئے خود بخود کلیدی حیثیت اختیار کر لی۔ مختصر یہ کہ امریکی سپاہ کی شجاعانہ مداخلت سے اس علاقہ میں کافی کمک پہنچ جانے تک مورچے کو قائم رکھا اور نیو گنی جاپان کے خلاف آئندہ کارروائی کے لئے دفاع کی بجائے جارحانہ حملوں کا اڈہ بن گیا۔

نیو گنی کے مشرق میں جو کارروائیاں ہو رہی تھیں ان میں نیوزی لینڈ اپنا حصہ ادا کر رہا تھا۔ مشرق بعید کی جنگ کے آغاز میں [illegible] [illegible] امریکہ کو جانے والے اس اہم بحری راستے کی [illegible] کے لئے اپنی [illegible] تربیت یافتہ فوج اور تمام طیارے [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] نیوزی لینڈ پر دانشمندانہ اور دلیرانہ اقدام نہ کرتا تو فجی کو [illegible] تھا کہ جاپانی فجی کو جنوب اور جنوب مغربی بحرالکاہل کے کلیدی جزیرہ کی حیثیت سے [illegible] [illegible] [illegible] یاد رہے کہ آسٹریلیا اور نیوزی لینڈ [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] اس وقت جاری تھیں جب دولت مشترکہ [illegible] [illegible] کے لئے اہم فوجیں بھیج رہی تھیں۔ چونکہ امریکہ نے بحرالکاہل کی جنگ کے لئے وسائل [illegible] [illegible] بڑی بڑی فوجیں تیار کرنا مشکل تھا جاپانیوں کے روکنے کا تمام بار برطانوی دولت مشترکہ، خصوصاً آسٹریلیا اور نیوزی لینڈ کے [illegible] [illegible] [illegible]۔ اس ابتدائی محنت کا پھل اب نظر آ رہا ہے۔ تاخیری کارروائی کے باعث اڈوں کی تعمیر اور اقوام کی بڑھتی ہوئی قوت کی لام بندی ممکن ہو گئی ہے۔ جاپانیوں کو پیچھے دھکیلا جا رہا ہے اور ان کا حشر سامنے نظر آ رہا ہے۔ یورپ میں کام کرنے کے بعد برطانیہ اور دولت مشترکہ کی تمام قوت بحرالکاہل کی جنگ میں جھونک دی جائے گی اور اس طرح وہ کام پایہ تکمیل کو پہنچ جائے گا جو سنہ ۱۹۴۱ء میں گھاٹے میں شروع کیا گیا تھا۔

محوریوں کی جنگ کا اختتام [illegible]

متحدین کی فتح تہذیب [illegible]

[illegible]

[illegible] مقتدرین نے جس [illegible]

[illegible]

یہ حکومت برطانیہ [illegible]

[illegible] دنیا کا مسیحا مسٹر چیمبرلین کیا [illegible] فتح تہذیب [illegible] اس لئے اس تاریخی یادگار [illegible] مقتدرین کی اس کامیابی کا سہرا برطانیہ کی عظیم المرتبت ہستی مسٹر چرچل کے سر ہے جس [illegible] تدبر سے لگا دیا۔ یہ سب جانتے ہیں آپ نے تفصیلات سے [illegible] اخذ کیا ہو گا کہ جنگ عظیم کے [illegible] سطح کے نیچے کچھ چنگاریاں دبی رہیں جن کو نازیوں نے [illegible] آتش کدہ بن گیا۔ [illegible] معاشی نظام نو کے تخلیق کے خواب پریشان [illegible] اس کی انانیت و فرعونیت جس نے بین القوامی امن کے قیام اور [illegible] کے نظام مستقل معاہدہ کو چاک کر کے فضائے آسمانی میں بکھیر دیا۔

قصاص و انتقام و بربریت و جور استبداد کا یہ طاغوتی پیکر دیکھتے دیکھتے امن و اتحاد کے آسمان پر [illegible] سیاہ بادل بن کر چھا گیا۔ دنیا کی معاشی و اقتصادی سیاسی و سماجی انتشار قحط و غذائی صورت حال کی زبون حالی انسانیت و اخلاق کی بناہ کاری قتل و خون کی ہنگامہ پروری صرف نازیت فسطائیت کے دست ظلم کا اندوہناک [illegible] ہے وہ ہٹلر جس نے یورپ کی سر زمین پر لاکھوں انسانوں کے خون سے ہولی کھیلی اور ایک ایک ذرہ کو خون ناحق سے رنگین کر دیا۔ وہ ناحق خون کے قطرے رنگ لائے بغیر نہ رہے۔ قدرت کی غیبی طاقت کے مضبوط ہاتھ اس آفتاب کو جو حکومت برطانیہ میں کبھی غروب نہیں ہوتا جرمنی کے آسمانوں پر بھی اپنی تمام تابندگیوں کیساتھ طلوع کر دیا۔ آج متحدین کا پرچم جرمنی کے آسمان پر لہرا لہرا کر ہمارے دلوں میں خوشی کی ایک لہر دوڑا رہا ہے۔ نازیت کے جور و استبداد و ظلم و عدوان کے ایوان ہائے حکومت کی بنیاد جس بے گناہوں کے خون پر اور انسانوں کے لاشوں پر رکھی گئی تھی اب اس کی اینٹ سے اینٹ بج چکی ہے۔ ہٹلر کی لاش پر نازیت کی موت پر جرمنی کے خاتمہ پر برلن کی تباہی پر پوری دنیا میں آنسو بہانے والی ایک آنکھ بھی نظر نہیں آتی۔ اس کی بے گور و کفن لاش پر دو حرفی مرثیہ بھی پڑھنے والا نہیں ہے ظالم کی عبرتناک موت کا انجام جو ہونا تھا وہ ہوا اسی طرح ہم اللہ تبارک و تعالیٰ کی غیبی طاقت کے امیدوار ہو کر تمنا رکھتے ہیں کہ بہت جلد مشرقی جنگ کا خاتمہ بھی ہو جائے گا فقط

[illegible] بلنے [illegible] پڑ [illegible]
[illegible] برطانیہ [illegible]

[illegible]

لیکن [illegible] سلسلہ [illegible]

[illegible] ایک [illegible] کوئی [illegible]

[illegible] سے [illegible]

ان کا جب [illegible] کہ [illegible]
[illegible] کی طرح کا [illegible]
[illegible] کے علاوہ [illegible] انھوں نے [illegible]

[illegible] ایک [illegible] ان کے ساتھ [illegible]
[illegible] کو [illegible]
[illegible] حیرت ہوئے
[illegible] آف [illegible] کے سابق
[illegible] وکیٹیٹر [illegible]
[illegible] ہوتی ہے۔

ان لوگوں [illegible] نکل [illegible]
[illegible] بھی [illegible] آئے تھے
[illegible] ملایا [illegible] تھے۔
[illegible] وہ [illegible] تھے جو
[illegible] میں ایک [illegible]
[illegible] ان ہی کی نسل سے تھا
[illegible] ان میں کوریا کے [illegible]
[illegible]
[illegible] ان [illegible] ہے انھوں نے ان

[illegible]

[illegible]

علیحدہ ہونے سے انکار کر دیا [illegible] چیانگ کو [illegible] اور لنگو [illegible] ہوجائیں [illegible] پالیسی برداشت نہ کرسکیں گے۔

اور جب [illegible] فیصلہ کر لیا کہ وہ ان [illegible] اعتماد نفس کا خاتمہ ہوجاتا لازمی ہے لیکن اس کے بعد؟ کیا وہ بغاوت کریں گے؟ اس کے جواب میں مجھے ۱۹۱۸ء کا زمانہ یاد آگیا جب حکومت نے چاول کی قیمت بڑھا دی تھی سارے ملک میں بے اطمینانی کی لہر دوڑ گئی [illegible] سے شہروں [illegible] زبردست فساد برپا ہوئے۔ اور [illegible] کا نتیجہ یہ ہوا کہ جنرل [illegible] جیسے [illegible] اور جنگ پرست شخص کی کابینہ کو مستعفی ہونا پڑا۔ جنوب مغربی بحرالکاہل میں جاپانی افواج کا موجودہ کمانڈر انچیف یہی وہ جنرل [illegible] کا [illegible]

اس سلسلہ میں ایک بات اور بھی یاد آگئی ۱۹۰۵ء میں روس اور جاپان کے درمیان جب صلح ہوئی تو ٹوکیو میں خونریزی اور شورش کا عالم تھا کیونکہ [illegible] اور دور اسلطنت [illegible] سارے [illegible] گئے [illegible] جاپانی کابینہ بار بار اعلان [illegible] دو [illegible] [illegible] روسیوں [illegible] اس [illegible] محسوس کیا [illegible] چند [illegible] کابینہ استعفیٰ دیدیا۔

لیکن [illegible] حالات [illegible] زمین کے اقتدار سے [illegible] [illegible] اور [illegible] [illegible] جاپان [illegible] ان [illegible] [illegible] اس سے [illegible] اتحاد [illegible] [illegible] کرتا [illegible] ختم [illegible]

پچھتاتا پھر کیا ہوا

کیا دوامی امن کا قیام ممکن ہے

[illegible] اس حوش [illegible] [illegible] کے بعد جولائی ۱۹۴۵ء [illegible] ختم ہوئی۔ گذشتہ کی تمام مثالوں کو [illegible] ابھی امن تو [illegible] کسی طرح [illegible] کیا جائے مگر جنگ کو [illegible] کے لئے اس [illegible] کرنا ایک امر ناممکن [illegible] امر [illegible] دنیا کے جغرافیہ [illegible] جا سکتا ہے [illegible] اس ۳۵ سالہ نسل و غارت سے [illegible] کا کوئی حل نظر نہیں آتا۔ جو دلوں کی نیتوں میں جب تک فرق سے اس دنیا کی صورت نہیں دیکھ سکتا جب تک کہ قوموں کی نیتوں میں یہ نہ آجائے کہ اگر [illegible] کو ابھارا جائے۔ اس وقت تک امن کا مسئلہ پیدا نہیں ہوسکتا یہ مسئلہ دراصل خالص اخلاقی مسئلہ ہے اور یہ ایک ہی حل ہے اس کے زمانہ کو طویل المدت بنا سکتا ورنہ ایک قلیل مدت تک بھی امن کا قیام ناممکن ہے۔

جاپان نے ہتھیار ڈال دیے اور جنگ ختم ہوگئی

جنگ کے خاتمہ اور انتظام یعنی محوری ممالک پر اتحادی دول کی آخری فتح کی خوشی میں حکومت سرکار عالی نے غیر مستقل ملازمین کو تنخواہ [illegible] عطا کرنے کیلئے [illegible] لاکھ روپے کے صرف [illegible] ایک [illegible] قائم کرنے کا فیصلہ کیا ہے [illegible] ایک ہسپتال کی تعمیر اور [illegible] تحقیقی مرکز کے قیام کی بھی تجویز [illegible] کی [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] کمیٹی مقرر کی گئی ہے جو [illegible] اور [illegible] پروگرام سے [illegible] ایک لاکھ روپے [illegible] میں [illegible] روپے کے مصارف [illegible] تقسیم کئے گئے [illegible] سرکاری اور غیر سرکاری [illegible] کو تحفہ جات فتح عطا کئے جانے والے ہیں۔ فتح کی مسرت میں ہز ایکسلنسی شہزادہ بہادر سپہ سالار اعظم افواج باقاعدہ سرکار عالی نے ایک ضیافت اور ہز ایکسلنسی نواب سر سعید الملک بہادر صدر اعظم باب حکومت نے عصرانہ ترتیب دیا جس میں مہمانوں کی ایک بڑی تعداد نے شرکت کی۔

نواب سعید الملک بہادر نے نشرگاہ حیدرآباد سے ایک تقریر نشر فرمائی جس میں ممدوح نے متحدین ہندوستان اور افواج سرکار عالی کے جانباز شہدا اور مجاہدین کے زریں اور شاندار کارناموں کیلئے پر جوش خراج تحسین ادا فرمایا۔ ساتھ ہی فاتحین کو یاد دلایا کہ فتح نے ان کے فرائض اور ذمہ داریوں کو بڑھا دیا ہے۔ انہوں نے ایک ایسا نیا نظام عالم قائم کرنے کی ضرورت پر زور دیا جس سے "یا ہمی رقابت کشمکش اور بے اعتمادی" کا خاتمہ ہو جائے۔

ہز ایکسلنسی صدر اعظم بہادر کی تقریر

"ابھی تین مہینے سے زیادہ نہیں ہوئے کہ فتح یورپ کے موقع پر ۱۲ مئی کو میں اسی نشرگاہ سے اپنے محسوسات اور تاثرات کو اس دعا پر ختم کیا تھا کہ "وہ دن جلد آئے کہ جاپان کی کامل شکست کی خبر امن عالم کی بشارت کا پیام

جاپان [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] حضرت [illegible] ریاست کے زیر سایہ اس [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] روز [illegible] [illegible] اور [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] بالآخر جاپان نے ہتھیار ڈال دیے اور جنگ ختم ہوگئی۔ الحمد للہ

شب [illegible] [illegible] بیداری آمد

[illegible] جس طرح جاپان نے بھی بلا [illegible] ہتھیار ڈال دیئے [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] آنکھوں میں پھر گیا ہوگا اور وہ بے اختیار پکار اٹھے ہوں گے کہ۔

قل اللّٰھم مالک الملک توتی الملک من تشاء وتنزع الملک ممن تشاء وتعز من تشاء وتذل من تشاء بیدک الخیر انک علی کل شیء قدیر

اللہ اللہ کس قدر عبرت کا مقام ہے کہ جن قوموں کے نعرہ "انا ربکم الاعلیٰ" نے دنیا میں تہلکہ ڈالکر انسانیت کو اس کے منصب اعلیٰ سے گرا دیا تھا وہ خود آج تباہی کے غار میں جان توڑتی نظر آرہی ہیں اور انکے حال زار پر نہ کوئی آنسو بہانے والا ہے اور نہ ان کی ربوں حالی پر کوئی ہمدردی کرنیوالا۔ فاعتبروا یا اولی الابصار "غرور کا سر نیچا"۔ انسان اگر نظر غائر سے دیکھے تو ان مادی طاقتوں کی تباہی میں ایک بڑا راز مضمر ہے۔ اس حقیقت کا ثبوت کہ خدا جسکو چاہے ملک دے جس سے چاہے ملک چھین لے اس سے زیادہ اور کیا ہو سکتا ہے کہ محوری طاقتوں کو نہ صرف شکست ہوئی بلکہ بحیثیت ایک طاقت کے انہیں دنیا سے مٹا دیا گیا۔ سچ ہے دنیا میں فرد ہو یا جماعت قومیں ہو یا ملتیں ملک کی حقدار صرف وہی ہیں جو اعمال

صالح کی مالک ہوں۔ وہی حکومت کی حقدار ہیں اور وہی نیابت اور سیادت کی۔ انکو جانے دیجئے جن کا یہ [illegible] ہے کہ ملکوں کا دنیا اور دولت لینا خدائے برتر کے قبضہ قدرت میں ہے۔ سیلئے کہ یہ حقیقت ان سے کبھی پوشیدہ نہیں رہی۔ مگر اس جنگ کی تباہ کاریوں کے ہولناک نتائج نے اس حقیقت کو اب ہر شخص پر اچھی طرح منکشف کر دیا ہے کہ ظلم اور تعدی اور رعونت [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] گئے غرور کا سر تمام کار نیچا رہا ہے۔ وہ آج بھی نیچا ہے۔ اور ابد الآباد تک نیچا رہیگا دنیا اس حقیقت کو سمجھنے اور اسی [illegible] پچھلے واقعات سے سبق حاصل کرے تاکہ ماضی کی تلخ کامیابیاں [illegible] مستقبل کی راہ کا کام دیں اور ہم کو ہلاکت کے غار میں گرنے سے بچا سکیں۔

"اس فتح نے تمام اتحادی اقوام اور بالخصوص دول ثلاثہ یعنی برطانیہ عظمیٰ ریاست ہائے متحدہ امریکہ اور روس کے فرائض اور ذمہ داریوں کو اور بڑھا دیا ہے میں نے ۱۲ مئی کو اپنی نشری تقریر میں فاتحین کی ذمہ داریوں کے متعلق جن خیالات کا اظہار کیا تھا" ان کا اس موقع پر اعادہ خالی از دلچسپی نہ ہوگا۔ میں نے کہا تھا کہ "اس فاتح اقوام پر ایک بڑی ذمہ داری عائد ہوتی ہے کہ وہ دنیا میں ایسا نظام قائم کریں جو عدل و انصاف کے مطابق ہو اور جس میں افراد ہی کو نہیں بلکہ اقوام کو بھی جائز آزادی حاصل ہو۔ انہیں ایسی سیاسی اور اقتصادی تجاویز بروئے کار لانا ہونگی جنکو قومیں بطیب خاطر قبول بھی کرلیں اور جو قابل عمل بھی ہوں۔ انہیں نہ صرف لوگوں کے دماغوں کو صحیح تعلیم سے آراستہ کرنا ہوگا۔ بلکہ ان کے دلوں میں بھی وسعت نظر پیدا کرنا ہوگی۔ دماغوں کو صحیح تعلیم سے آراستہ کرنا تو ہمارے مدبرین حکمائے نفسیات اور ماہرین تعلیم کا کام ہے لیکن دلوں میں وسعت نظر پیدا کرنا جو تعمیر روحانی ارتقا کے ممکن نہیں صرف ان لوگوں کا کام ہے جو صاحب فہم و تدبیر بھی ہوں اور اہل دل اور خدا ترس بھی مذاہب کے بنیادی اصول اس بات میں ہماری رہبری کرتے ہیں۔ اب یہ کام ہمارے ماہرین تعلیم اور علمائے مذہب کا ہے کہ وہ آئندہ والی نسلوں کے قلوب و دماغ کو حرص و کبر اور اسی نوع کے دوسرے ادنیٰ خصائل کا شکار ہونے سے محفوظ رکھیں۔

"مجھے اسکی مسرت ہے کہ سان فرانسسکو میں ایک ایسے دستور و نظام کا خاکہ بنانے کی کوشش کی گئی ہے کہ جو آئندہ

جنگ اور وبائی امراض

جناب حکیم عبدالقوی صاحب دریابادی

جنگ کی ہلاکت خیزیاں تو ہم آپ سبھی واقف ہیں لیکن کم لوگ ایسے ہوں گے جو جنگ کے نتیجہ میں پھیلنے والے وبائی امراض کی [illegible] کا علم ہو۔ گذشتہ جنگ عظیم کے [illegible] میں شدید سے حتی الوسع [illegible] وبائی صورت میں [illegible] [illegible] اس امر سے [illegible] کی جنگ میں [illegible] بہت زیادہ تھے موجودہ جنگ بہت وسیع پیمانہ پر ہو رہی ہے اس کے ساتھ ہی [illegible] جرمن محقق صحت [illegible] نے پیشین گوئیاں کی ہے جس کی [illegible] جنگ کے نتیجہ میں ٹائفس بخار وبائی شکل میں پھیل [illegible] گا۔ اور اس کے نتیجہ کے طور پر انسان بہت بڑی تعداد میں ہلاک ہوں گے

اللھم احفظنا!

دہلی کے انگریزی اخبار اسٹیٹسمین نے ۲۰ اپریل کی اشاعت میں اس بارے میں جو اقتباس لکھا ہے۔ ذیل میں اس کا ترجمہ پیش کیا جاتا ہے۔

حال میں مشرقی یورپ میں ٹائفس بخار کے پھیلنے کے بارے میں بہت کم خبریں ملی گئی ہیں۔ یہ مرض جاڑوں کے موسم میں ہوتا ہے گندگی اور عفونت اس کا سبب خاص ہے۔ جو نتیجہ ہوتی ہے نقص تغذیہ اور ہجوم و ازدحام کا۔ اس سے قبل بھی یہ مرض جنگ کا شکار ہونے والے سرد ممالک میں پھیل کر بہت مہیب اعداد ہلاکت کا باعث ہو چکا ہے۔ گذشتہ چھ ماہ میں روس میں بہت سی ایسی چیزیں پیش آئیں جو اس ہلاکت آفریں مرض کو نہ صرف محاذ جنگ بلکہ اس کے عقب میں بھی بہ شدت پھیلانے میں خاص طور سے معین ہوتی ہیں۔ اس کا اندیشہ جرمن مورچوں کے عقب میں اور زیادہ ہے کیونکہ جرمن فوجیں سردی کے مقابلے کا سامان نسبتاً کم رکھتی ہیں اور توقع تھا کہ شہری آبادی [illegible] سامان یہ فوجیں رکھتی تھیں انہوں نے [illegible] اور بھاگتے وقت چھوڑ [illegible]

اس [illegible] بھی وبائی فوجیوں [illegible] [illegible] پھیلا ہوا ہے [illegible] [illegible] پولینڈ اور ریاست [illegible] سے گذر کر یہ مرض [illegible] تک پہنچ گیا ہے۔ اگر فرانس میں بھی [illegible] اب تک ان خبروں سے [illegible] اس وبا کی شدت ہلاکت بھی [illegible] کی پیشین گوئیاں [illegible] [illegible] کی دیکھ بھال کرنے والے [illegible] مشغول کر رہے ہیں کیونکہ [illegible] سے بڑھ چڑھ کر ہوئی ہے اور مصائب جنگ سے بھی یہاں کے لوگوں کو زیادہ دوچار ہونا پڑا ہے۔

جنگ اور وبائی امراض کا چولی دامن کا ساتھ ہے۔ گذشتہ جنگ عظیم کے خاتمہ پر یہ ثابت ہو چکا ہے کہ جنگ یورپ کے چار سال کی مدت میں [illegible] جانیں ضائع ہوئیں۔ مرض انفلوئنزا کی بدولت اس سے زیادہ جانیں صرف ایک سال کے اندر تلف ہوئیں۔

روس کے جنگ زدہ علاقوں میں پانی اور ہوا کی خرابیوں کے باعث پھیلنے والے وبائی امراض کا اندیشہ بھی کیا جا رہا ہے اور یہ اندیشہ ٹائفس وغیرہ امراض سے بھی شدید تر ہے۔

گذشتہ اکتوبر سے روس کے جنگ زدہ رقبوں کا بہت بڑا حصہ برف میں دبا جا رہا ہے اب برف پگھلنا شروع ہو گئی ہے۔ اور اس کے ساتھ ہی ساتھ بیشمار انسانوں اور حیوانوں کی لاشیں جو اب تک اس کے تلے دبی تھیں سامنے آ جائیں گی اور ان سے کچھ تعفن پھیلے گا گرمی کی وجہ سے یہ تعفن اور زیادہ پھیلے گا [illegible] سے طرح مکھیوں کی کثرت ہو گی اور پسّو اور ندیاں نالے غلاظتوں اور گندگیوں کو جا بجا دائرہ میں لے جا کر پھیلا دیں گے۔ گذشتہ موسم گرما اور موسم خزاں کے برخلاف موسم سرما کی جنگ بجائے بہت ہی وسیع رقبے کے صرف ایک متوسط میل کے علاقہ تک محدود رہی ہے۔ اس لئے یہ علاقہ خاص طور سے وباؤں کی نشو و نما کا مرکز بن گیا ہے۔ اور احتیاطی تدابیر کے ذریعہ سے ان کا سد باب نہ کیا جائے تو ہولناک سے عالمگیر وبائیں پھیل سکتی ہیں۔

بقیہ ص ۴۸

کیا دائمی امن کا قیام ممکن ہے

اور ۱۹۰۹ء میں لندن میں ایسی کانفرنسیں ہوئیں جنہوں نے امن اور جنگ کے قوانین بنائے ۱۹۱۹ء میں صلح نامہ [illegible] کے بعد عالمی امن کے قیام کے لئے ولسن (Wilson) [illegible] کے جرمنوں کے سامنے پیش کردہ ۱۴ نقاط میں سے ایک نقطہ خاص اہمیت رکھتا ہے جو اس انجمن کے قیام سے متعلق تھا جسے ہم انجمن اقوام (League of Nations) کے نام سے یاد کرتے ہیں کہ انجمن اقوام گذشتہ جنگ عظیم کا نتیجہ تھی گذشتہ کئی سو سال سے اس قسم کی انجمن کا خیال برابر لوگوں کو آتا رہا ہے ہنری چہارم شاہ فرانس نے بھی اسی قسم کی ایک انجمن عالمی معاملات کو سلجھانے کے لئے بنانی چاہی تھی مگر اس قسم کے تمام خیالات سب خواب بن کر رہ گئے اور صرف گذشتہ جنگ عظیم کے بعد حقیقت میں ایک عالمی انجمن کا قیام عمل میں آیا تاکہ قوموں کو جنگ کی خون آشامیوں سے بچائے اور تقریباً تیس ملکوں نے ملکر ایک انجمن قائم کی مسٹر ([illegible]) اور سر ایڈورڈ گرے انگلستان کے پریسیڈنٹ ولسن اور مسٹر روٹ (Root) امریکہ سے (Leon Bourgeois) فرانس سے اور جرمنی سے اس انجمن کے قیام پر غور کرنے بلائے گئے تھے انجمن قائم بھی ہوئی اور طویل عرصہ تک اس کے تحت یورپی معاملات امن و امان کے ساتھ سلجھتے رہے مگر آخر کار جرمنی نے اس سے علٰحدگی اختیار کی اٹلی تو پہلے ہی سے اس سے دستبردار ہو چکا تھا اور اس نے موقع پاکر ۱۹۳۵ء میں حبش کے خلاف اعلان جنگ کر دیا جاپان نے بھی ان دونوں کی دلجوئی کی تھی مگر چین کی صلح کل پالیسی جس نے جنگ کو ۱۹۳۶ء سے [illegible] تک ملتوی رکھا حالات دن بدن بدتر ہوتے گئے

جنگ کا اثر صحتِ عامّہ پر

گزشتہ جنگوں کے مصدقہ اعداد و شمار سے یہ حقیقت واضح ہو چکی ہے کہ براہ راست جنگ میں مرنے والوں کے مقابلے میں بیماریوں سے مرنے والوں کی تعداد میں زیادہ رہی۔ امن پسند آبادی ان امراض کی وجہ سے کثیر تعداد میں موت کا شکار ہوئی جو جنگ کے نتیجے میں پھیلے اور جنگی روک تھام کی تدبیر پہلے سے نہیں کی جا سکی موجودہ جنگ پھر ایک بار اسی تاریخ کو دہرا رہی ہے۔ اور کون کہہ سکتا ہے کہ آج اسی ملک پر قحط اور وبا کی مصیبت نازل ہے۔ اس کا شکار ہونے والوں کی تعداد براہ راست جنگ میں کام آنے والوں کی مجموعی تعداد سے زیادہ نہیں ہوگی۔ لیکن اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ جنگ کی لائی ہوئی وباؤں اور مصیبتوں کا کوئی علاج نہیں ہو سکتا گزشتہ جنگ عظیم کی وبائیں ابتدا میں وحشتناک حد تک تباہ کن ثابت ہوئیں لیکن تحقیق و تجربہ سے انسان نے جلد ہی ان کی مدافعت اور ان سے بچنے کے طریقے سیکھ لئے۔ اور ان کا قتل عام زیادہ عرصہ تک جاری نہ رہ سکا۔

موجودہ بین الاقوامی آویزش دنیا کی گزشتہ جنگوں سے صرف یہ امتیاز رکھتی ہے کہ ہمارا واسطہ گمراہ کن حقائق سے زیادہ ہے ہم ایک ایسے دور میں زندگی گذار رہے ہیں جس میں ہمیں اپنے جذبات اور خیالات پر پوری طرح قابو رکھنے اور اصول صحت کی سختی کے ساتھ پابندی کرنے کی سب سے زیادہ ضرورت ہے ہم جنگ کی توپوں سے کتنے ہی دور ہوں، اس کی سنائی نہ دینے والی عالمگیر بازگشت کے دائرہ اثر سے آزاد نہیں ہیں یہ ہم میں اپنی بساط سے زیادہ جدوجہد کرنے کا ولولہ بھی پیدا کر سکتی ہے اور ہمیں خوف و اضطراب اور تحیّر میں مبتلا کر سکتی ہے دونوں صورتیں ہماری قوتوں کو تھکا کر بہت جلد ہماری صحت کو تباہ کر دیتی ہے۔ اور ہمارے اندر عام امراض میں اور ان امراض میں مبتلا ہونے کی صلاحیت پیدا کر دیتی ہیں جو جنگی نقل و حرکت کی وجہ سے پھیلتے ہیں اس کے دور میں بھی زندگی خوشگوار طور پر گزارنے کے لئے لازم ہے کہ دنیا کے روزمرہ کاموں میں ہر شخص اپنا ضروری حصہ انجام دے اور اس کے انعام میں قدرتی آرام و راحت کا حقیقی لطف حاصل کرے جنگ کے زمانہ میں صحت کے اس زرین اصول پر سختی کا بند رہنا اور جد و جہد اور آرام و راحت میں توازن برقرار رکھنا اور بھی زیادہ ضروری ہے۔

ہم اپنے زمانہ کی عظیم الشان ایجادوں پر بہت فخر کرتے ہیں۔ برقی روشنی ٹیلیفون۔ تیز رفتار موٹریں۔ ریڈیو وغیرہ کی ایجاد کو زیادہ زمانہ نہیں گزرا ابھی دنیا میں بے شمار ایسے اشخاص زندہ ہیں جن کے ہوش سنبھالنے کے بعد یہ چیزیں عرصۂ شہود پر آئی ہیں۔ وہ بتا سکتے ہیں کہ اس قسم کی ایجادوں نے ہمارے اندر کتنا بڑا انقلاب پیدا کر دیا ہے۔ ہم اپنے آباؤ اجداد کے مقابلے میں بہت زیادہ بولتے ہیں۔ زیادہ چلتے ہیں اور زیادہ دیکھتے اور سنتے ہیں۔ لیکن ہمیں صبر و اطمینان نہیں ہوتا سائنس داں کہتے ہیں کہ جدید سائنس دنیا کے لئے رحمت ہے اور ان کی ایجادوں نے انسان کی بہت سی مشقتوں کو ہلکا کر دیا ہے۔ ان کی دلیلوں کو رد کرنا آسان نہیں ہے لیکن حقیقت یہ ہے کہ سائنس کی ترقی اور معلومات کی فراوانی کو ہم نے اپنے لئے زحمت بنا لیا ہے ہمارے سونے اور آرام کرنے کے اوقات مختصر ہو کر رہ گئے ہیں ہم بہت کچھ کرنا چاہتے ہیں۔ اور ہم نے اپنے ذمے بہت سے کام فرض کر لئے ہیں۔ رات کو ہمارے آرام کے لئے خدا نے تاریک بنایا تھا لیکن ہم نے اسے دن بنا لیا ہے۔ ہم رات اور دن کام میں لگے رہنا چاہتے ہیں اور اپنے اعصاب کو حد سے زیادہ تھکا کر اپنی قوتوں کو کمزور کر لیتے ہیں دوسری طرف ہم میں ایسے لوگ بھی ہیں جو دنیا کی موجودہ تیز رفتار کا ساتھ دینا غیر ممکن خیال کرتے ہیں یہ تصور کہ ایسا تو پہلے کبھی نہیں ہوا اور حیرت و اضطراب کے ساتھ آنے والے انقلابات کا انتظار ان کے اعصاب کو اضمحلال اور ان کی قوتوں کو پژمردہ کر دیتا ہے۔

امن پسند شہری آبادی کی صحت کا مسئلہ

گزشتہ جنگوں میں بھی قومی پہلو سے کچھ اہم نہ تھا۔ مگر اب کہ فتح و شکست کا انحصار محاذ جنگ کے معرکوں سے زیادہ قومی عزم و ہمت کے ثبات اور استحکام پر ہے۔ قومی صحت کے مسئلے نے بہت زیادہ اہمیت حاصل کر لی ہے چونکہ افراد سے جدا ہو کر قوم کا کوئی وجود نہیں ہو سکتا اس لئے ہر فرد کو ذاتی طور پر اس کا احساس ہونا چاہئے۔ اور ہر شخص کو وبا اور امراض سے اپنی صحت کی حفاظت کرنے کا گر سیکھنا چاہئے

صحت کو قائم رکھنے کے وسائل

صحت کو عمدہ حالت میں قائم رکھنے کے لئے ایسے مجاہدے کی ضرورت نہیں ہوتی جس سے ایک معمولی آدمی عہدہ برآ نہ ہو سکے۔ کھانے پینے کی سادہ عادتیں پاکیزہ ہوا میں سانس لینا۔ آرام دہ لباس اختیار کرنا مشقت اور راحت میں اعتدال قائم رکھنا۔ انہیں چند باتوں کے التزام سے صحت برقرار رہتی ہے اور انہیں کی طرف سے بے پروائی جسم کو کمزور کر کے اسے امراض و آلام کا شکار بنا دیتی ہے۔

جو لوگ میز پر بیٹھ کر کام کرتے ہیں۔ یا جن کا پیشہ ایسا ہے جس میں دیر تک بیٹھنا پڑتا ہے۔ انہیں روزانہ اپنا کچھ وقت دلچسپ مشغلوں میں گزارنا چاہئے اور کبھی کبھی چھٹی منا لینی چاہئے۔ تاکہ ان کے عضلات کی حرکت قائم رہے جسمانی ورزش اعصاب کی تکان اور دماغ کی ماندگی کو دور کر دیتی ہے کھلی ہوا میں پیدل قدمی صحت افزا مقامات کی سیر اور صبح کی ہلکی ورزشیں جو دن کا کام شروع

زبردست قوتوں کو زبردست اور بڑی قوتیں قوموں کے ظلم و تعدی سے محفوظ رکھے لیکن وہ ناکام ثابت ہوئی۔ اس سے صرف اتنا ظاہر ہوتا ہے کہ اقوام عالم کے ذہن میں یہ چیز کارفرما ہے کہ کوئی ایسی صورت پیدا کیجائے جو ایک ایسا نظم و عمل ترتیب دیتی ہیں، معاون ہو جو بین الاقوامی رقابتوں و کشمکش کو مٹا سکے۔ اگر وہ نظام ابھی تشنۂ تکمیل ہے لیکن یہ تو یا کہ مدبرین عالم کے ذہن اس ضرورت کے احساس سے غافل نہیں، مستقبل کے امن کی ضمانت بہت ضروری ہے۔ جسطرح انسانی سوسائٹی میں افراد کے حقوق و اختیارات اور فرائض متعین ہیں اور مقرر ہیں اسی طرح بین الاقوامی سوسائٹی میں بھی اقوام کے حقوق اور فرائض کا تعین ضروری ہے اگر آج بین الاقوامی حقوق کا لحاظ کر کے باہمی رقابت کشمکش اور بے اعتمادی کا سدباب نہ کیا گیا تو پھر تھوڑے عرصہ بعد ایک عظیم تر جنگ کا رونما ہونا ممکن نہیں اسلئے میں ایک بار پھر عرض کرونگا کہ اسکیلئے قوموں کی صحیح تربیت اور تعلیم کی ضرورت ہے۔ ہم جس طرح ایک انسان کیلئے جھوٹ بولنا، چوری کرنا، دغابازی کرنا فریب دینا جرم سمجھتے ہیں اسی طرح اگر بین الاقوامی دنیا میں بھی ان اصولوں کی اہمیت کو آئندہ نسلوں کے جاگزیں کر دیا جائے تو ایک بڑی حد تک اس کا مداوا ہو سکتا ہے لیکن دلوں کا پلٹنا مقلب القلوب کے اختیار میں ہے۔ اس لئے میں اس وقت جبکہ خدائے برتر نے ہماری مساعی و فتح اور کامرانی سے ہم آغوش کیا ہے اسکی بارگاہ میں دست بدعا ہوں کہ وہ ہمارے مدبرین کی عقلوں کی صحیح راہ نمائی فرمائے تا کہ ان کی کوششوں کے ثمرات کی بدولت اس دنیا میں ہر قوم ایک دوسرے کی حرص و ہوس کا شکار ہوئے بغیر امن اور چین کی زندگی بسر کر سکے۔

یادگار دن

"دنیا کی تاریخ میں ۱۵ راگسٹ کا دن امن اور عافیت کے پیامبر کی حیثیت سے ہمیشہ یادگار رہیگا اور اسیطرح متحدہ دین اور ہندوستان کی افواج سرکار عالی کے جانباز شہدا اور مجاہدین کے زرین اور شاندار کارنامے بھی جنہوں نے اپنے تن من کی بازی لگا کر اس جنگ کے جیتنے میں حصہ لیا یہ فتح ان ہی کی جانبازی اور ایثار کی رہین منت ہے اس لئے میں انہیں انکی اس عظیم الشان کامیابی پر دل سے مبارکباد دیتا ہوں اور انہیں یقین دلاتا ہوں کہ جب وہ میدان کارزار سے اپنے گھر واپس آئینگے تو اہل وطن ان کی شاندار کوششوں کو اپنے استقبال کیلئے شادمانی سے۔ دنیا ان کے عزم راسخ، شجاعت اور جانبازی کی داد دیتی ہے۔ امید ہےکہ انکی قوت تحمل، فرض شناسی اور ایثار کے وہ جوہر جو میدان جنگ میں نمایاں ہوتے تھے، اب امن اور عافیت کی فضا اور ایک بہتر دنیا کی تعمیر کے مسائل کو حل کرنے میں بھی اسی طرح بروئے کار آئینگے اور ملک و ملت کی ترقی کے لئے پیش پیش رہینگے اور وطن کا نام روشن کرینگے۔ انسانیت اور امن و عافیت کی اس فتح پر جہان میں آپ کو مبارکباد دیتا ہوں وہاں اپنے ولی نعمت کے حضور میں بھی بدیہ تبریک بحیثیت فرد کی عزت حاصل کرتا ہوں جنکے حسن تدبیر اور مصلحت بینی نے یارہ وفادار رہنے کے عزم راسخ نے گذشتہ پرآشوب زمانہ میں اپنے تمام ذرائع اور وسائل کو سلطنت برطانیہ کے لئے وقف کر کے ہماری صحیح راہ نمائی فرمائی۔ حضرت حکیم السیاست کے اسی فیضان کی برکت تھی جسنے حکومت اور رعایا سرکار عالی کے جدید عمل کو بیدار کیا جسکا نتیجہ یہ ہوا کہ حکومت نے اپنے خزانہ اور رعایا سرکار نے اپنے جملہ وسائل کو اس جنگ کو کامیاب بنانے کے لئے وقف کر دئے حضرت جہان پناہی نے صرفخاص مبارک سے ۱۲ لاکھ کی کثیر رقم "فائٹر اسکواڈرن" کے لئے عطا فرما کر ہماری راہنمائی فرمائی اور حکومت سرکار عالی نے اسے مثال قرار دیکر چھ کروڑ روپیہ سے زیادہ مختلف جنگی کاموں پر صرف کئے اسکے علاوہ (۵۰) کروڑ (۲۳) لاکھ کی ۰ ۰ رقم ہے جو گورنمنٹ آف انڈیا کے دفاعی تمسکات کی خریداری پر صرف کی گئی۔ حضرت بندگانعالی کی وفادار رعایا نے بھی مختلف مدات میں پچاس لاکھ کے قریب روپیہ دیکر اپنے جذبۂ احساس اور جوش عمل کا ثبوت دیا اور یہ ظاہر کر دیا کہ اس آڑے وقت میں سلطنت برطانیہ دکن میں اپنے یارہ وفادار اور انکی جان نثار رعایا کے تعاون پر پوری طرح اعتماد کر سکتی ہے مالی امداد کے علاوہ اس ریاست اید مدت نے اپنی مقامی ضروریات کے باوجود اس سامان کی ایک کثیر مقدار بہم کی جو براہ راست یا بالواسطہ جنگ کو کامیابی کے ساتھ جاری رکھنے کے لئے ضروری تھا۔ اس مد میں ۴۳ لاکھ ۳۰ ہزار کی مالیت کا لوہے اور فولاد کا سامان (۲) کروڑ ۲۷ لاکھ کی مالیت کا کپڑے کا سامان ایک کروڑ ۳ لاکھ کے ملبوسات اور چمڑے (۴) کروڑ ۲ لاکھ کی مالیت کا سیمنٹ اور کوئلہ، اور ۳۸ لاکھ ۵۰ ہزار کی متفرق اشیا خصوصیت کے ساتھ قابل ذکر ہیں۔

مالی امداد کے آٹھ فوجی (یونٹ) مختلف محاذ جنگ اتحادیوں کے دوش بدوش داد شجاعت دینے پر مامور کئے گئے جنکے کارناموں پر ہم سب کو بجا طور پر فخر و ناز ہے اور مجھے یقین ہے کہ ان کے یہ شاندار کارنامے اس جنگ کی تاریخ میں روشن اور جلی حروف سے لکھے جائینگے۔ جنگی ضروریات کے پیش نظر اعلیحضرت کی افواج باقاعدہ کی توسیع کا اندازہ اس بات سے اچھی طرح کیا جا سکتا ہے کہ حکومت سرکار عالی کا فوجی بجٹ جو قبل از جنگ ۱۰۰ لاکھ تھا دوران جنگ میں اس رقم سے بڑھکر ایک کروڑ بیس لاکھ تک پہنچ گیا۔ اس ریاست کی جنگی امداد کی سب سے نمایاں خصوصیت یہ تھی کہ اس نے دوسرے سینکڑوں تربیت یافتہ کاریگروں کے علاوہ ہندوستانی توپخانے کیلئے پانچ ہزار تربیت یافتہ ڈرائیور، میکانک مہیا کئے۔

جنگ خواتین حیدرآباد کی مساعی

زمانہ امداد جنگ کے اس مختصر خاکہ سے امداد جنگ کی نوعیت اور انکی مالی حیثیت ظاہر کرنا مقصود نہیں بلکہ صرف اس جذبہ اور شوق کا اظہار مطلوب ہے جسکے تحت جنگی تحریکات میں حصہ لیا گیا۔ در حقیقت اس کا یہی پہلو سب سے زیادہ قابل قدر و لحاظ ہے لیکن حیدرآباد کی مساعی جنگ کا صحیح اندازہ کرنے کے لئے یہاں کی خواتین کے جوش عمل اور انکی قابل قدر کوششوں اور مفید تحریکات کا تذکرہ ضروری ہے۔ ہز ہائنس پرنسس آف برار کی قیادت میں خواتین کی مجلس کار ہائے جنگ نے فوجیوں کی راحت رسانی کے سامان فراہم کرنے کے سلسلہ میں جو نمایاں خدمات انجام دیں وہ ہر طرح لائق ستائش ہیں۔

ہز ہائنس کی جانب سے کوئی اپیل ایسی نہ تھی جو اس مقصد کے لئے کی گئی ہو اور اس کا گرمجوشی کے ساتھ خیر مقدم نہ کیا گیا ہو۔ ظاہر ہے کہ ان تمام چیزوں نے ملک کے وسائل پر کتنا بار ڈالا ہوگا اور انکی وجہ سے حکومت اور عمال حکومت کی ذمہ داریوں اور فرائض میں کتنا اضافہ ہوا ہوگا۔ لیکن خدا کا شکر ہے کہ ملک کے ہر طبقہ نے خواہ وہ سرکاری ہو یا غیر سرکاری بلا امتیاز مذہب و ملت ان غیر معمولی حالات کا خندہ پیشانی سے مقابلہ کیا بقیہ صفحہ ۵۹ پر

دوران جنگ میں سائنس دانوں کے ماہرانہ تجربات

قیام امن کا قابل مثال برطانوی انتظام

ذیل میں [illegible] ہے ایک مضمون کا خلاصہ درج کیا جاتا ہے۔

دو عالمی جنگوں کے درمیان برطانیہ ایک ایسے عظیم ترین سائنس یا تجربہ کی مشق میں مصروف تھا جس کا مقصد اس کے سوا اور کچھ نہیں تھا کہ قیام امن کے لئے وہ انتظام کریں جو مثالی ہو جائے۔

لیکن چونکہ ہٹلر نے ایک بار پھر دنیا کو جنگ میں دھکیلنے کا تہیہ کر رکھا تھا اس لئے برطانیہ کو سخت مشکلات کا سامنا کرنا پڑا۔

اس میں شک نہیں کہ ہٹلر ہمیشہ برطانیہ سے خائف رہتا تھا لیکن [illegible] نے غیر اسے یہ سمجھا دینے میں کامیاب [illegible] کہ برطانیہ [illegible] سے کمزور ہو چکا ہو گا۔

اگرچہ صورت حال [illegible] نظر آتی معلوم ہوتی ہے لیکن اس میں دو نہایت اہم عنصر کو نظر انداز کر دیا گیا۔ اول یہ کہ سخت خطرے سے دوچار ہونے کی حالت میں برطانیہ مشکل سے اس کے [illegible] کی تمام سہولتیں فراہم کر سکتا ہے اور دوسرے سائنس اور انجینئرنگ کی قابلیت کے لحاظ سے برطانیہ بہت بہتر اور برتر ہے۔

چنانچہ ہٹلر کا چیلنج منظور کر لینے کے بعد برطانیہ کے تمام وسائل کو مجموعی جنگ کے لئے ایک مرتبہ حرکت میں لایا گیا۔ اور سب کچھ اس حالت میں ہوا کہ دشمن برطانیہ کے ساحل سے زیادہ سے زیادہ ۲۵ میل دور تک پہنچ گیا تھا اور اس کے بڑے بڑے شہر اور بندرگاہیں جرمن ہوائیہ کے غضبناک حملوں کا ہدف بنی ہوئی تھیں۔

بس ایسی حالت میں جب کہ اس جزیرہ کے لوگ ایک طاقتور دشمن کے سامنے [illegible] تھے اور [illegible] زندگی [illegible] سمندری وسائل کمل [illegible] پر [illegible] کرتے تھے [illegible] ترقی کے سبب ذیل مختصر بیان پر [illegible] جاتا ہے۔

طبی تحقیقات

[illegible] طبی [illegible] ضروریات کو [illegible] کے لئے شاندار طریق سے کام کیا گیا۔ مثال کے طور پر شمالی افریقہ کی فتوحات میں [illegible] پر اگست سے ستمبر سنہ ۱۹۴۲ء تک آٹھویں فوج کے ایک ہزار بیماریوں میں [illegible] دو آدمی بیمار ہوئے اس کے برعکس [illegible] اگلے مورچوں میں رومل کی افریقہ کور کے جو سپاہی معروف [illegible] تھے۔ ان میں سے ۴۰ سے ۵۰ فیصدی [illegible] ہو گئے۔ برطانیہ میں اگرچہ [illegible] اور [illegible] اسٹیشنوں میں رہتے تھے لیکن جو حفظان طبی اقدامات اختیار کئے گئے ان کا نتیجہ یہ ہوا کہ سنہ ۱۹۴۰ء [illegible] کے ہوائی حملوں سے دوچار ہونے کے [illegible] کوئی خطرناک بیماری نہیں پھوٹی۔

سب سے زیادہ توجہ جس دریافت کی طرف مبذول ہوئی ہے وہ پینی سلین کی دریافت ہے۔ اسے دریافت کرنے والے سینٹ میریز ہاسپٹل لندن کے پروفیسر الگزنڈر فلیمنگ کچھ برسوں سے "سٹے فی لو کاکسی" کے نشوونما کی تحقیقات کر رہے تھے اور سنہ ۱۹۲۹ء میں کئی ایسے جراثیم پائے گئے جن کی صنعتی پیداوار میں کئی اور قسم کی خوردبینی جراثیم کی نشوونما کو ترقی دیتی تھیں۔ لیکن ان دریافتوں سے طب کو کوئی خاص عملی فائدہ نہ ہو سکا کیونکہ اس وقت تک ایک اہم کڑی غائب تھی۔ اس کا سراغ اتفاقیہ طور پر شیشے کی ایک [illegible] پر [illegible] کی آمیزش سے ملا جس میں کوئی پھپھوندی موجود تھی۔

فلیمنگ نے مشاہدہ کیا کہ جس جگہ "سٹے فی لو کاکسی" کے جراثیم کا تحلیل ہو رہا ہے اس کے قریب ہی پھپھوندی پیدا ہو رہی ہے۔ انہوں نے اس کی اہمیت کو فوراً بھانپ لیا لیکن انسانوں پر اس کی آزمائش کے لئے ان کو اور ان کے انگریز ساتھیوں کو بہت صبر و تحمل سے کام کرنا پڑا۔ اچھے بیماروں کے علاج کے بعد بعض حقائق واضح ہو گئے۔ پہلی حقیقت یہ تھی کہ جو بیمار شدید تعفن کا شکار ہیں ان کے لئے پینی سلین کا استعمال مفید ہے۔ دوسری یہ کہ اس دوا کی بڑی بڑی مقدار کی ضرورت ہے۔ اس کے بعد [illegible] کارخانوں نے تجارتی پیمانہ کے ساتھ [illegible] کر کام کیا اور سنہ ۱۹۴۳ء میں فلوری نامی سائنسدان نے امریکہ جا کر اس سلسلہ میں تمام علمی معلومات ماہرین کے سامنے پیش کیں۔

پینی سلین کے علاوہ فلڈس نامی لندن کے ایک ماہر جراثیم اور ووڈس [illegible] نے سلفونامائڈ کی ترکیب کے سلسلہ میں جو کام [illegible] اس کے علاوہ کئی قسم کے جراثیم دریافت ہوئے۔ کیمیاوی معالجات کے سلسلے میں تغذیہ کی بعض مہلک غلطیاں معلوم ہوئیں۔ مصنوعی طریق سے وٹامن اور ہارمونز تیار کرنے کے اہم کام میں بھی بعض قیمتی اضافے ہوئے۔ وٹامن "الف" "ب" "ج" اور "د" تو روزمرہ کی گفتگو کا موضوع بنے ہوئے ہیں لیکن بعض اور وٹامن بھی ہیں جو اتنے ہی اہم ہیں لیکن ان سے ماہروں کو دلچسپی ہوتی ہے۔

ان چند مثالوں سے یہ بات اظہر من الشمس ہے کہ کیمیاوی معالجات کے میدان میں برطانیہ کے تحقیقاتی کارکنوں نے کس درجہ خوش تدبیری کاریگری اور جدت پسندی سے کام لیا اور جنگی ضروریات کی اصلی چیزیں مہیا کرنے والے صناعوں نے ایسی حالت میں کس درجہ قابلیت کا ثبوت بہم پہنچایا جب کہ وہ ایسی [illegible]

کرنے سے پہلے کی جاتی ہیں۔ جسم اور دماغ پر ان کا نہایت خوشگوار اثر ہوتا ہے اور ان سے بدن میں مرض کا مقابلہ کرنے کی صلاحیت قائم رہتی ہے۔ تازہ صاف ہوا کا فیضان قدرت کی طرف سے مسلسل جاری ہے۔ اس سے ہمیں پورا فائدہ اٹھانا چاہئے۔ پاکیزہ ہوا ہی درحقیقت زندگی کی روح ہے اور ایسے بند مکانوں میں رہنا جن میں تازہ ہوا کی آمد و رفت نہ ہو اپنے اوپر زندگی کے دروازے بند کر لینے کے مترادف ہے۔ لیکن صحت درست رہنے کے لئے یہ ضروری نہیں کہ آدمی ٹھنڈا ہو جائے جس طرح حبس اور گرمی کی شدت سے بدنی قوتیں تحلیل ہوتی ہیں اسی طرح جسم کے سرد ہو جانے سے بھی بدن کی قوت مدافعت مرض کمزور ہو جاتی ہے۔ ایسے لوگ جو اتنے تنومند و توانا نہیں ہیں کہ ان کی جلد ہوا کے ردعمل کو آسانی سے برداشت کر سکے انہیں ہوا کے تیز جھونکوں میں زیادہ عرصہ نہیں ٹھہرنا چاہئے۔ اور ایسے کمروں میں سونا چاہئے جن میں ہوا کے مسلسل داخل ہونے کا انتظام ضرور ہو لیکن اس کے تیز جھونکے براہ راست جسم کو نہ لگ سکیں۔

روزانہ چند منٹ گہرے سانس لینے کی ورزش سے اپنے کو گلے اور سینے کے کثیر الوقوع امراض سے بڑی حد تک بچایا جا سکتا ہے۔ اگر یہ ورزش کھلی ہوا میں چہل قدمی کے بعد ایسی حالت میں کی جائے کہ سانس کی رفتار طبعی طور پر کچھ تیز ہو گئی ہو تو اس کا فائدہ زیادہ یقینی ہوتا ہے۔

قوت مدافعت کو کمزور کر دینے والے اسباب

نزلہ اور زکام ہمارے زمانہ کا سب سے زیادہ عام مرض ہے۔ یہ کمین گاہ میں چھپے ہوئے شکاری کی طرح ہر وقت حملے کی تاک میں رہتا ہے۔ زکام کو بظاہر ایک معمولی اور ناقابل اعتنا مرض سمجھا جاتا ہے لیکن جب اس کا حملہ ہوتا ہے تو دوسری بیماریوں کے مقابلے میں زیادہ پریشان کن اور زیادہ وقت برباد کرنے والا ثابت ہوتا ہے اس کی ایک خصوصیت یہ بھی ہے کہ اس کی وجہ سے جسم کی قوت مدافعت کمزور ہو جاتی ہے۔ نزلہ و زکام کے بار بار حملہ آور ہونے کا مطلب یہ ہے کہ صحت کے قوانین کی کسی جہت سے خلاف ورزی ہو رہی ہے۔ نزلہ زکام کا بنیادی سبب اعصاب کی کمزوری، معدے کی خرابی اور بدن کی اختلالی کیفیت ہوتی ہے۔ گندی ہوا میں بود و باش، کھانا، بند کمروں میں سونا، پانی ضرورت سے کم استعمال کرنا، قبض میں مبتلا رہنا یہ تمام اسباب نزلہ کی تحریک میں مدد دیتے ہیں۔ اور غذا کی اصلاح خصوصی اہتمام سے، قبض پیدا کرنے والے اسباب کا ازالہ کرنے، پاکیزہ ہوا میں رہنے، اور روزانہ غسل کی عادت ڈالنے کے بعد نزلہ اور زکام کے حملے کا امکان بہت کم ہو جاتا ہے۔

معدے کی خرابی اور قبض کا نتیجہ یہ [illegible] کبھی رفتہ رفتہ بدن میں اخلاط و مواد کو جمع کر کے قوت مدافعت کو کمزور کر دیتی ہے۔ اس کی اصلاح بھی دواؤں سے زیادہ خوراک اور عادات کی اصلاح سے ہو سکتی ہے۔ معدے کی خرابی ہمیشہ کھانے پینے کی بے احتیاطی، ناقص غذا استعمال کرنے اور دانتوں کی صفائی کا خیال نہ رکھنے کا نتیجہ ہوتی ہے۔ قبض کی شکایت بعض اوقات غذا کی خرابی یا عصبی کمزوری سے عارض ہوتی ہے۔ لیکن اکثر قبض کی عادت محض بے فکری اور روزانہ ایک مقررہ وقت پر طبعی حاجت کو پورا نہ کرنے کا نتیجہ ہوتی ہے۔

غذائی نقائص کی اصلاح

جنگ کے موجودہ دور میں صحت عامہ کے اہم مسائل میں سے ایک مسئلہ عوام کی غذا ہے۔ جسم کی قوت مدافعت کو محفوظ رکھنے کے لئے ضروری ہے کہ ہماری خوراک نہ صرف مقدار کے لحاظ سے کافی ہو بلکہ اپنی نوعیت کے لحاظ سے ان تمام غذائی اجزاء پر مشتمل ہو جو قیام صحت اور قوت مدافعت کی حفاظت کے لئے ضروری ہیں۔ غلہ۔ پھل۔ سبزیاں اور دودھ ایک متوازن خوراک کے ضروری اجزاء ہیں۔ ہندوستان اپنی ضروریات کے مطابق غلہ پیدا کرنے سے عاجز نہیں ہے اس کی عجیب و غریب سرزمین دنیا کے سرد و گرم دونوں منطقوں کے پھل پیدا کرنے اور سبزیاں اگانے کی صلاحیت رکھتی ہے۔ مویشیوں کے لئے چارے کی بھی کمی نہیں ہے۔

اور یہاں کے باشندے ان کی پرورش پرداخت کے ڈھنگ جانتے ہیں لیکن جنگ نے اناج کی پیداوار کے لئے خرچ اور نکاسی کی [illegible] راہیں مسدود کر دی ہیں اور ہم [illegible] پیدا کرنے پر قادر نہیں ہیں۔ ایسے نازک دور میں اپنی خوراک کے توازن کو برقرار رکھنا عوام کے لئے نہایت مشکل مسئلہ ہے۔ لیکن احتیاط، تدبیر اور کفایت شعاری سے اس مشکل کو حل کیا جا سکتا ہے۔

روٹی، چاول اور دوسری نشاستہ دار غذاؤں کو پکا کر [illegible] سالنوں کے ساتھ استعمال کرنے سے ان کی غذائی قدر [illegible] کے قریب ضائع ہو جاتی ہے۔ اگر ان کو صرف سبزیوں اور دال کے ساتھ استعمال کر کے ان کی مقدار [illegible] زیادہ قوت حاصل کی جا سکتی ہے۔ دودھ کی کمی کو سبزیوں سے پورا کیا جا سکتا ہے اور سبزیاں افتادہ زمینوں سے بکثرت پیدا ہو سکتی ہیں۔ ضرورت صرف اس کی ہے کہ ہمیں اس کی اہمیت کا احساس ہو اور ہم اپنی صحت کو اچھی حالت میں قائم رکھنے اور قوت مدافعت کو کمزور ہونے سے بچانے کا ارادہ کر لیں۔ (نوید صحت)

بقیہ صفحہ ۵۵

خطبہ صدارت

خواتین و حضرات! آخر میں آپ کی تمناؤں کا طالب شکر بارگاہ رب العزت میں یہ دعا کرتا ہوں کہ وہ ہمارے آقائے نعمت شاہ ذیجاہ کو صحت و عافیت کامل اور بہ وقار و تمکنت مدت دراز تک ہم پر سایہ فگن رکھے کہ ملک کی متوقعہ اصلاح اور اہل ملک کی فلاح تکمیل پا سکے اور ان کے سایہ عاطفت میں شہزادیاں اور شہزادگان بلند اقبال اور خانوادہ شاہی ہمیشہ شادماں و کامراں رہیں۔ آمین۔

زمانہ جنگ کی سائنسی ایجادات

[illegible] سائنسی ایجادات کی [illegible]

[illegible] سامنے آچکے ہیں۔

[illegible] اپنا [illegible] سے اندر [illegible]

[illegible] ریڈار کے ذریعہ [illegible] لگانا ہے [illegible] دشمن [illegible] جاتے ہیں اور ہے۔ [illegible] طیاروں اور رات کو دیکھنے والے طیاروں کے قلعوں کا شاندار مقابلہ کرسکا۔ بیجا غور پر کیا جاتا ہے کہ جنگ برطانیہ کی فتح کا سہرا درحقیقت ان سائنس دانوں کے سر ہے جنہوں نے [illegible] اس سے کام لیا۔

یہ عجیب اتفاق ہے کہ جس وقت برطانوی سائنس داں ریڈار کے بڑے پیمانہ پر استعمال کو ترقی دینے میں کوشاں تھے امپیریل کیمیکل انڈسٹریز اور ان کے سائنس داں ایک غیر معمولی پلاسٹک (شکل پذیر) مادہ کی تیاری میں لگے ہوئے تھے جواب پالی تھین کے نام سے مشہور ہے۔ پالی تھین ایتھلین کا پالیمر ہے جو ایتھلین کی پانچ سو یا اس کے اکائیوں کا مجموعہ ہے جو بے انتہا زیادہ دباؤ

[illegible]

ایک اور ایجاد [illegible] خوفناک تھی [illegible] ہیں یہ ایک قسم کی [illegible] معمولوں میں عام طور پر استعمال ہوتے ہیں [illegible] کے سالمات کی جگہ لیسیدار سلی کون کے سالمات کو داخل کرنے سے حاصل ہوتی ہے۔ یہ لیسیدار سلی کون زیادہ تر [illegible] کے ساتھ ملا ہوا پایا جاتا ہے مثلاً ریت میں۔ پلاسٹک سلی کون خاص طور پر وارنش کے طور پر استعمال ہوتی ہے اور امید ہے کہ اس سے برقی صنعت میں انقلاب پیدا ہو جائے گا۔ سوتی کپڑا یا شیشہ کی سطح پر اس کا استعمال کرنا ہی کافی ہے۔ اس سے ایسی پرت جم جاتی ہے جس پر پانی مطلق اثر نہیں کرتا خواہ دھوئیے "خشک دھلائی" کیجئے یا کافی گھسئے مسئیے۔ [illegible] کے حاجزوں پر اگر یہ وارنش چڑھائی جائے تو وہ طیاروں کے ریڈیو میں استعمال کئے جاسکتے ہیں کیونکہ اس کی وجہ سے رطوبت کے جمع ہونے کی وجہ سے بھی ان حاجزوں سے حرارت نہیں گزرتی۔

سلی کون تیل بہت ہی کم درجہ حرارت پر بھی سیال رہتے ہیں اور [illegible] سے ۵۰۰ ڈگری

فارنہائیٹ تک بھی قابل استعمال رہتے ہیں پھر [illegible]

[illegible] دس فیصدی ڈی ڈی ٹی شامل تھی جوؤں کے بچاؤ کے سلسلے میں کامیابی کے ساتھ استعمال کیا گیا اور اس وبا پر تین ہی ہفتہ کے اندر قابو پالیا گیا۔ اب سپاہیوں کو ایسی قمیصیں دی گئی ہیں جن پر ڈی ڈی ٹی خوب اچھی طرح چھڑک دی گئی ہے جس کی وجہ سے وہ سپاہی جو اس قمیص کو پہنے رہتا ہے کم از کم دو ہفتہ تک جوؤں سے محفوظ رہتا ہے اور ڈی ڈی ٹی کا اثر تین یا چار دھلائیوں کے بعد تک قائم رہتا ہے۔ مچھروں کے خلاف یہ کامیاب مہم ایک زبردست کارنامہ ہے۔ ڈی ڈی ٹی مچھروں کو مارنے کی چھڑکنے والی دواؤں میں عاقر قرحا کے ساتھ پہلے سے استعمال میں ہے۔

مچھروں کے انسداد کا ایک اور طریقہ یہ ہے کہ ڈی ڈی ٹی کو پیرافین تیلوں میں ملا کر بند پانی اور دلدل وغیرہ پر چھڑک دیتے ہیں۔ جو عام طور سے مچھروں کی پیدائش کی جگہ ہے۔

کثیر مقدار میں مہیا کرنے کی ضرورت سے دوچار تھے جو اس سے پہلے باہر سے منگائی جاتی تھیں لندن کے مشہور "کیو باغات" میں جہاں جنگ سے پہلے بڑے وسیع باغ اور سبزہ زار تھے۔ اب "بچھو" ایک قسم کی خاردار گھاس اور گلمرسند وغیرہ قسم کی عام گھاس اگائی جاتی ہیں۔ یہ گھاس جنگ کی ابتدا نے ملایا کی شکست کے بعد سے بہت زیادہ اہمیت حاصل کر لی ہے کیونکہ اس کی بعض اقسام ربڑ پیدا کرنے کے لئے بہت بیش قیمت ہیں۔ نمونوں کے مطالعہ کر کے برطانوی ماہرین نباتات یہ بتا سکتے ہیں کہ کون سی قسمیں قیمتی ہیں اور دنیا کے کس حصہ میں سب سے زیادہ پیدا ہو سکتی ہیں۔ ایک قسم کے متعلق جو یوکرین اور پولینڈ سے آئی ہے یہ معلوم ہوا ہے کہ ایک ایکڑ میں ۵۰ اور ۱۰۰ پونڈ کے درمیان ربڑ پیدا کرتی ہے۔

بچھوسے کے ریشے جو خالص سیلولوس سے بنتے ہیں ایک اعلیٰ قسم کا کاغذ بنانے میں استعمال ہوتے ہیں اور اس کے خشک پتوں سے کاروٹین تیار ہوتی ہے جو بعض دواؤں میں کام آتی ہے اور مویشیوں کے چارہ کے طور پر استعمال کی جاتی ہے۔

آلو کی پیداوار کے لئے باہر کے کاشتکار برطانیہ سے بیجوں کی سالانہ رسد کے محتاج تھے لیکن عام بیج چونکہ بڑے ہوتے ہیں اس لئے جہازوں کے ذریعہ پہنچنے میں لازماً دیر ہو جاتی تھی۔ اس مسئلہ کو حل کرنے کے لئے کیو کے ماہروں نے "انکھوے" کے ذریعہ فصل اگانے کا طریقہ مکمل کیا۔ اس طرح مختلف قسم کی آزمائشوں کے کھادوں کو ترقی دینے اور سبزیوں اور پھلوں کو خراب کرنے والے کیڑے مکوڑے کے انسداد کے سلسلے میں بھی کافی تحقیقات ہوئی ہے۔ غرضیکہ اس طرح برطانوی ماہر نباتات نے بہت سی جنگی ضروریات مہیا کرنے کے قیمتی وسائل پیدا کر لئے ہیں اور ان تحقیقات کے بہت سے نتائج بعد جنگ دنیا کے لئے بڑے مددگار اور قیمتی ثابت ہوں گے۔

عام طور پر دور دراز مقامات کو خوراک کی نقل و حرکت کے لئے خاص خشک سازی کی ضرورت پڑتی ہے تاکہ اشیائے خوراک گلنے سڑنے سے محفوظ رہیں اور اگرچہ ڈبوں میں بند کرنے کے اصلاح یافتہ طریقوں نے اس مشکل کو حل کرنے میں مدد دی ہے لیکن نقل و حمل میں جسامت کا مسئلہ ابھی تک باقی ہے۔ سڑنا گلنا ایک کیمیاوی اور بیکٹیریائی عمل ہوتا ہے جس کے لئے پانی کی موجودگی ضروری ہوتی ہے خشک کرنے یا پانی کے مکمل اخراج نے دو مسائل حل کر دئے ہیں۔ یعنی سڑنے گلنے کا سبب بھی دور ہو گیا اور جسامت میں بھی خاص کمی واقع ہو گئی۔

یہ عمل جو برطانوی کوشش کا نتیجہ ہے موجودہ علم تغذیہ میں جنگ کے زمانے کی ایک بہت بڑی ترقی ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ دنیا کے جس کسی حصہ میں خوراک کی قلت واقع ہو وہاں غذا بھیجنے کے لئے آسانی سے محفوظ رکھی جا سکتی ہے اس کا مطلب یہ ہے کہ دور افتادہ علاقے کے باشندے بھی اب مختلف اقسام کی متوازن غذاؤں سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں اور اس کے لئے جس چیز کی ضرورت ہے وہ یہ ہے کہ تقسیم کے لئے ایک معقول مشینری قائم کر دی جائے

پھر برطانوی سائنسدانوں نے ایک ایسا طریقہ بھی ایجاد کیا ہے جس کے ذریعہ زیادہ شکر رکھنے والے پودوں سے خمیر پیدا کیا جا سکتا ہے جو لحمیہ (پروٹین) سے معمور ہوتا ہے۔ جزائر غرب الہند میں ایسے کارخانے قائم کئے گئے ہیں جہاں اس طریقہ سے کام لیا جاتا ہے اور نیشکر سے جو وہاں بکثرت پیدا ہوتا ہے یہ اہم لحمیہ تیار کیا جائے گا اور جہاں جہاں اس کی ضرورت ہوگی وہاں بھیجا جائے گا۔

برطانوی سائنس داں آج کل ایسے تجربے کر رہے ہیں کہ جن سے سمندر میں سے زیادہ قیمتی پیداوار حاصل ہو سکے گی۔ اگر یہ تجربے کامیاب ہو گئے تو دنیا بھر میں لحمیہ کی رسد میں ہر ماہ لاکھوں ٹن کا اضافہ ہو جائے گا

ان تجربوں کا مقصد یہ معلوم کرنا ہے کہ آیا زمین کی طرح سمندر کو بھی "کھاد ملا کر" کمایا جا سکتا ہے اگر ہم اس کے ساتھ مچھلیوں کی پرورش گاہیں بھی شامل کر لیں تو ہم سمندر سے سائنسی طریق سے مچھلیاں پیدا کرنے میں کامیاب ہو جائیں۔ ان تمام تجربوں کو جنگ کی فوری ضروریات کی وجہ سے عظیم الشان ترقی حاصل ہوئی ہے اور یہ بات واضح ہے کہ برطانیہ کی تحقیقات اور کامیابیوں سے دنیا بھر کا غذائی معیار بلند ہو سکتا ہے۔

بقیہ صفحہ ۱۱

جنگ کیوں شروع ہوئی

سمجھوتہ کر لیا تھا لیکن باقاعدہ جنگ کا اعلان کرنے سے پہلے جرمنی نے اپنے ہمسایہ رقیبوں کو یکے بعد دیگرے فوجی دھمکی کے ساتھ ملحق کرنا شروع کیا مغربی ممالک کی آنکھیں یہ دیکھ کر کھلیں لیکن جرمنی کی طرح وہ مسلح نہ تھے۔ انہوں نے جرمنی پر ہر طرح اثر ڈالا لیکن بے سود۔ نازیوں کو یہ معلوم تھا کہ یہ طاقتیں غیر مسلح تھیں۔ مغربی طاقتوں کے احتجاج پر ہٹلر نے ہر نئے علاقے کو ہڑپ کرنے کے بعد یہ جواب دیا کہ "یورپ میں یہ میرا آخری مقبوضاتی مطالبہ ہے"۔ کسی نے کیا خوب کہا ہے کہ یہ الفاظ ہٹلر کی قبر پر کندہ کر کے نصب کر دئے جائیں۔

پولستانی کاریڈار پر قبضہ کرتے ہی یورپ میں جنگ چھڑ گئی۔ اطالیہ اور جاپان نے جرمنی کا ساتھ دیا۔ تقریباً چھ سال کی جنگ کے بعد جرمنی اور اطالیہ شکست کھا چکے ہیں اور جاپان کو اب اتحادی طاقت کا پورا وار سہنا پڑے گا۔ اور اپنی ہوس تباہ کاری کا خمیازہ بھگتنا پڑے گا۔ جاپان ابھی کافی مضبوط ہے اور اس وقت تک ہتھیار نہیں ڈالے گا۔ جب تک کہ اتحادی فوجیں جزیرہ جاپان پر حملہ آور نہ ہوں گی۔ گو یورپ میں فتح حاصل ہو چکی ہے لیکن ابھی جنگ ختم نہیں ہوئی۔ اس سے پیشتر کہ دنیا میں امن و امان قائم ہو جائے جاپان کو مکمل شکست دینی ہوگی۔

زمانۂ جنگ کے مسائل صحت
ریڈیوگرافی سے مرض کی تشخیص

زمانۂ جنگ میں صحت کے مسائل [illegible] رسیع پیمانہ پر سمجھے گئے ہیں کہ اکثر [illegible] آلات کے ذرائع تیار کرنے کے [illegible] طریقے دریافت کرنے پڑتے ہیں [illegible] جنگ کی بنیاد و صنعت کا ایک [illegible] کارخانہ [illegible] [illegible]

[illegible]

کا دائرہ زیادہ وسیع ہو رہا ہے۔ کثیر تعداد آدمیوں کو [illegible] قدر نہیں ملتی۔ اور یقیناً انہیں زیادہ کام کرنا پڑتا ہے اور وہ پریشان رہتے ہیں اور اپنے کو ایسے عجیب مقامات میں پاتے ہیں جہاں صفائی، آرام اور تازہ ہوا کا ملنا ہمیشہ آسان نہیں ہوتا۔

کارخانوں میں جہاں بلیک آؤٹ کیا جاتا ہے اور زمین دوز پناہ گاہوں میں دوکانوں کے باہر بھیڑ ہیں۔ کھچا کھچ بھری ہوئی ٹرینوں میں ریستورانوں میں اور دفتروں میں تپ دق کے جراثیم خاموشی کے ساتھ اپنی تباہ کاری جاری رکھتے ہیں۔ یہ احتیاطی تدابیر ضروری ہیں جیسے ہی کسی شخص کے بارے میں یہ پتہ لگ جائے کہ ان میں تپ دق کا [illegible] موجود ہے ایسے لوگوں سے علیحدہ کر دیا جائے اور ہر نفر کا ضروری علاج اس مرحلہ اور

در حقیقت [illegible] جا سکتا ہے [illegible]

ایک [illegible] ریڈیو [illegible]

[illegible] لیے [illegible] ماہرین کے ایک ڈاکٹر نے ان تمام بیماریوں سے فائدہ اٹھایا اور ان سب سے عملی طور پر کام لیتے ہوئے ماس ریڈیوگرافی کو وسیع پیمانے پر استعمال کیا ہے۔

تپ دق اور ریڈیوگرافی

جنگ چھڑنے پر ڈاکٹروں نے اس بات پر زور دیا کہ تپ دق کے متوقع اضافہ کا بہترین طریقہ سے انسداد کرنے کا طور سے ماس ریڈیوگرافی سے کام لیا جائے اور شاہی ہوائیہ نے یہ عمدہ کام شروع کر دیا۔ لاکھوں مردوں اور عورتوں کے سینوں کا ایکسرے کیا گیا اور نتیجہ اس سے یہ برآمد ہوا کہ ایسے مریضوں کی تعداد کا پتہ لگ گیا جن میں تپ دق کا خفیف سا اثر موجود تھا اور جن پر بظاہر اس کا گمان نہ ہوتا تھا اور وہ

[illegible] ان کا سامان ریاستہائے متحدہ سے منگوانا پڑا اور تصویروں کے ریڈیائی فوٹو لینے کے زیادہ بہتر کام کے لئے آلات موزوں نہ تھے۔

ایکسرے کا آلہ

اس زمانہ جنگ میں برطانیہ کو ایکسرے کا ایک ایسا [illegible] تھا جو ایک [illegible] گاڑی میں ان عکسوں [illegible] کثیر التعداد آدمی کام کر رہے ہوں اور جو مطلوبہ تصویر نہایت تیزی سے مہیا کر سکے تاکہ زمانہ جنگ کے کام کی رفتار میں کمی نہ آنے پائے اور آدمیوں کے کام کا کم سے کم وقت ضائع ہو۔

یہ کام ایک کارخانہ کے سپرد کیا گیا کہ وہاں عمومی قسم کے آلات تیار کرے جو زمانہ جنگ کی تپ دق کی کمیٹی کی ایک فنی ذیلی مجلس نے مقرر اور منظور کئے ہیں اس کارخانہ نے جو لینس تیار کیا ہے وہ اکیس انچ فوکس والا ہے اس کی روشنی کے درز (اپرچر) ۱۵۵ الیف ہے اور اس پر فلور اؤڈ کی تہ چڑھائی گئی ہے لینس اعلیٰ قسم کا ہے اور دوسرے آزمائش شدہ لینسوں کے بہ نسبت زیادہ تیزی سے کام کرتا ہے اس سے بھی ثابت ہوتا ہے کہ جرمن لینسوں کے بہترین ہونے کے افسانہ کو جنگ کے حقائق نے ختم کر دیا ہے۔ بقیہ صفحہ ۴۲ پر

[illegible] کو مد میں ڈی ڈی ٹی ملا کر استعمال کرنے سے ملیریا [illegible] قطعی طور پر مر جاتی ہیں [illegible] ڈی ڈی ٹی کا استعمال [illegible] اور [illegible] میں اور زیادہ بڑھے گا۔

[illegible] آئی ریسرچ کنٹرول [illegible] لمیٹڈ نے میموریل لکچر [illegible] ۸ [illegible] کو ایک نئی [illegible] کا تذکرہ کیا [illegible] نام [illegible] رکھا گیا ہے۔

توقع ہے کہ یہ نئی جراثیم کش [illegible] ڈی ڈی ٹی سے بھی زیادہ طاقتور ثابت ہوگی [illegible] یا ۶۶۶ جیسا کہ اسے عام طور پر کہا جاتا ہے سائنسی کام کرنے والوں کے علاوہ [illegible] اور توقع ہے کہ [illegible] وسیع پیمانے پر تیار ہونے لگے [illegible] فائدے حاصل ہو سکیں گے۔

پنسلین

[illegible] پنسلین [illegible] جراثیم کش [illegible] کا [illegible]

[illegible] ۱۹۴۱ [illegible] میں [illegible] بیماریوں [illegible] پنسلین اس [illegible] ہے کہ یہ کم [illegible] اور [illegible] سے پاک ہے۔ انگلستان میں فلیمنگ اور فلوری کی دریافت کے بعد امریکہ میں یہ دوا زیادہ وسیع پیمانہ پر تیار کی گئی ہے۔ یہ دوا حیاتیاتی اور کیمیاوی تحقیقات کی حقیقی معنوں میں فتح ہے۔

ہونہار [illegible] جراثیم دواؤں کے زمرے میں اس عمل کا ذکر کیا جا سکتا ہے جو برطانیہ میں انجمن دوا سازاں کے کالج کے شعبہ دوا سازی کے فنی نگرانوں پر کیا ہے۔ پنسلین کریم کے [illegible] کے طور پر فنی نگرانوں سے بہترین [illegible] برآمد ہوئے ہیں۔ حالیہ اعلانات سے [illegible] ہے کہ ایک اور دوا [illegible] بھی بہتر ثابت ہوئی۔ اور توقع ہے کہ اور زیادہ قوت والی دوائیں بازار میں آجائیں گی۔

دوران جنگ میں جتنے تباہ کن ہتھیار ایجاد ہوئے ہیں ان پر کوئی سائنس داں حقیقی معنوں میں سائنس داں کہلانے کا مستحق نہیں ہو سکتا۔ اگرچہ [illegible] کوئی نہیں کہ [illegible] تو [illegible] کی [illegible] ان ہتھیاروں میں ایسی عظیم [illegible] مستقبل میں زندگی کے [illegible] کو فروغ [illegible] سکتی ہیں اور نوع انسانی سے [illegible] ثابت ہو سکتی ہیں [illegible] بغیر [illegible] والے طیاروں کو [illegible] زمانہ میں [illegible] نقل [illegible] کے کام [illegible] استعمال کیا جائے [illegible] ممکن ہے [illegible] جب کہ نقل و حمل کے [illegible] میں پیش آنے والے خطرات [illegible] جتنے انسان کے خطا کار [illegible] سے چلنے والی گاڑیوں میں پیش آتے ہیں۔ دنیا نمبر ۲ کے [illegible] ممکن ہے کہ [illegible] بلکہ دوسرے سیارہ [illegible] تحقیقات عمل میں لائی جا سکیں [illegible] کے سمیات وبائی جراثیم اور [illegible] کام میں لائے جا سکتے [illegible] سے بہتر [illegible] کی زیادتی اور [illegible] سکتی ہے [illegible] کی [illegible] دواؤں کے [illegible] کا [illegible] کم [illegible] و حمل کی زیادہ سہولتیں فراہم کرنے کے راستے کھول دیئے ہیں۔ دنیا کی تاریخ میں آج تک کبھی ہمیں مادے کی قوتوں کو کام میں لانے پر اتنی قدرت حاصل نہ ہوئی تھی جیسی کہ فی زمانہ حاصل ہے۔ جب ان کارناموں کے نتائج منظر عام پر آئیں گے تو وہ قوت کے ذخیرہ کرنے اور اس کے وسائل سے کام لینے کے طریقوں میں انقلاب پیدا کر دیں گے۔

نیا نقطۂ نظر

اگرچہ مذکورہ بالا شعبوں نیز دیگر شعبوں مثلاً عملی تحقیقات۔ جدید طرز تعمیر کے اجتماعی طریقوں، نقل و حمل اور غذا کی حفاظت کے سلسلے میں سائنس نے کارہائے نمایاں انجام دیئے ہیں مگر اس میں شک نہیں کہ دوران جنگ میں سائنس کا عظیم ترین کارنامہ جسے آئندہ نسلیں یاد رکھیں گی یہ ہے کہ سائنس کے متعلق عوام میں ایک بالکل نیا تصور پیدا ہو گیا ہے۔

اب سائنس [illegible] کو مسلمہ طور پر [illegible] سمجھا گیا ہے جس کی کوشش یہ ہے کہ فطرت اور نوع انسانی کے باہمی [illegible] کو [illegible] کیا جائے اور انسان کو فطرت پر قابو حاصل ہو جائے اس مقصد کے [illegible] وسیع [illegible] علوم کے ارتباط [illegible] عمل میں [illegible] مستقبل میں [illegible] کی [illegible] اور [illegible] رکھنے [illegible] سمجھیں [illegible] حکومت [illegible] کہ سائنس کے مسائل کو سمجھ [illegible] اسی طرح جس طرح حکومتیں [illegible] ریلوں اور تجارت و صنعت [illegible] کیا جاتا ہے۔ سائنس کو بھی [illegible] اور خیالات کی ایک مستقل رو جاری رہنی چاہئے [illegible] اس طریقہ کے بغیر موجودہ تہذیب جس کی بنیاد عملی سائنس پر رکھی گئی ہے بہت جلد [illegible] فرسودہ اور بے کار ہو کر رہ جائے گی۔ [illegible] سائنس کی اس تدوین میں [illegible] تحقیقات کی گنجائش نہیں ہو سکتی جو حکم [illegible] بلکہ حکومت اور عوام کی طرف سے [illegible] کوشش کی جائے گی کہ سائنس کو ترقی کرنے کا موقع دیا جائے۔ آئندہ دنیا کو کسی حکومت میں بھی سائنس دانوں کی کامل مشاورت اور ان کے عملی اشتراک کے بغیر منصوبہ بندی اور ترقی کے کاموں کو شروع نہیں کیا جائے گا۔ ہمارے تعلیمی نظام کی بنیاد سائنس کے علم پر ہونی چاہئے۔ پروفیسر [illegible] لاسکی لکھتے ہیں۔

"ہمیں بعد جنگ کی نسلوں کے دماغوں کی اس طرح تشکیل کرنا چاہئے کہ بہترین قسم کے نظام حکومت کو بھی ایسے لوگوں کے ہاتھ میں دیا جائے جنہیں سائنسی طریقوں کا علم حاصل ہو یہ نہ ہو کہ ان لوگوں کو سول سروس میں کچھ خاص قابلیتوں والے کلارک کی حیثیت دے دی جائے۔ ہمارے متعدد سائنس دانوں میں سے اکثر ایسے ہیں جو نظم و نسق کے معاملہ میں سرکاری خزانے کے اعلیٰ احکام کا بڑی آسانی سے مقابلہ کر سکتے ہیں۔

بقیہ صفحہ ۴۶ پر

یار وفادار کی رفاقت

حیدرآباد کو بجا طور پر فخر کرنا چاہیئے کہ اس نے فسطائیت اور نازیت کے ان زہریلے اثرات کو جو تمام یورپ پر آمرانہ طریقہ میں پھیلے ہوئے تھے اتحادیوں کے ہاتھوں زائل کرنے میں امداد دی۔

اب سے تقریباً چھ سال قبل جب یورپ میں جنگ چھڑی تو حیدرآباد نے انسانیت پر احسان کرنے کا احساس رکھتے ہوئے اس ظلم و ستم، قتل و خونریزی کے خلاف جس سے دنیا پریشان تھی قدم اٹھایا اور ان تمام انسانی [illegible] ذرائع و وسائل کو صرف میں دے دیا۔

حضرت [illegible] اعلیٰ نے اپنی جیب خاص سے سولہ لاکھ روپیہ چندہ مرحمت فرمایا جس میں سے [illegible] ہزار پونڈ [illegible] جہاز کا جواب دینے کے لئے [illegible] لڑاکا ہوائی جہاز دل [illegible] دستہ کی تیاری کے لئے مختص کئے گئے۔ بقیہ رقم [illegible] کے سلسلہ میں انسانی ہمدردی کی تحت جو خدمات انجام پاتے ہیں ان پر خرچ کیا گیا۔ حکومت سرکار عالی نے ۱۳۰۴۵ لاکھ روپیہ دیا جس میں ایک لاکھ پچاس ہزار پونڈ کی وہ رقم شامل ہے جو برطانوی وزارت فضائیہ کو ہوائی جنگ کے لئے دی گئی نیز برطانوی ذرائع بحریہ کو آبدوزی خطرے کے مقابلے کے لئے ایک جنگی کشتی خریدنے کے واسطے ۳۰ ہزار پونڈ اسی میں سے دیئے گئے۔ مزید برآں حکومت سرکار عالی نے بلاواسطہ اور بالواسطہ ۵۰۰۱ کروڑ روپیہ چندہ دیا اور حکومت ہند کے دفاعی تمسکات پر ۵۰۰۳۳ کروڑ رقم لگائی۔

حیدرآباد کی رعایا نے اپنے آقائے ولی نعمت کی تقلید کرتے ہوئے اب تک ۲۰۲ لاکھ روپیہ کا چندہ دیا حیدرآباد ہریکین فنڈ کے لئے ان کا لبیک کہنا ہمیشہ کے لئے ضرب المثل رہے گا جس میں فسطائیت اور نازیت کی تباہ کن قوتوں کا خاتمہ کر دینے کے لئے ان کی خواہش تھی۔ اس فنڈ ۲۰۰ ۳ لاکھ کا چندہ مقصود تھا جو ایک ہریکین ہوائی جہاز کی قیمت تھی جس کو برطانیہ کے وزارت [illegible] کو پیش کرنا مقصود تھا لیکن جب یہ فنڈ ۲۰۳ لاکھ روپیہ جمع ہونے کے بعد ختم ہوا تو حیدرآباد نے لڑاکا جہازوں کا ایک مکمل دستہ پیش [illegible] اس رقم کی وصولی کا اعتراف کرتے ہوئے برطانوی فضائی طیارہ سازی نے تحریر فرمایا کہ حیدرآباد کے عوام اور جاگیرداروں کی جانب سے جو شاندار عطیہ وصول ہوا ہے اس نے ساری برطانوی قوم کے دل کو ایسے وقت متاثر کیا ہے جب وہ دشمن کے حملوں سے دوچار تھے۔

رفاقت کا یہ ثبوت ایک منظاہرہ لڑائی کے ہے۔ ہم پر ایک نئی روح پھونکتا ہے۔ لڑائی جہاں سب سے زیادہ سخت ہوئی ہے وہیں حیدرآباد کے ہریکین بڑائی جہاز [illegible] دشمن کو پوری سے ساتھ موت کی سزا دے سکا۔ ایک اور موقع پر انہوں نے فرمایا کہ انتہائی مسرت کے ساتھ سلطنت کے فخر کا یہ [illegible] کی [illegible] تقویت کے لئے حیدرآباد کے چندہ [illegible] والوں کی مکرر شیاختی کا علم ہوا۔ دوسرے دوست وہ ہیں جو خطرے کے وقت اپنی امداد پہونچا چکے۔ برطانوی قوم اپنی قدیم استقامت سے اس کو جھیل کر فتح کے وقت حیدرآباد کی رفاقت اور خلوص کو یاد کرے گی۔

یہاں یہ امر قابل ذکر ہے کہ عطایا کے مندکرہ صدر اعداد ریاست کی مساعی جنگ کے مالی پہلو کو اس قدر واضح نہیں کرتے جتنا کہ قوت ارادی اعلیٰ کوشش کو ظاہر کرتے ہیں۔

[illegible] کی بدولت حیدرآباد کے جنگی سامان تیار کرنے کی بہت سی صنعتوں کے باوجود زیادہ تعداد میں جنگی سامان فراہم کرنے میں کامیاب ہو رہے اور فولادی سامان کی قیمت جو تیار ہو رہا اور فراہم کیا گیا ۳۰۴۳ لاکھ ہے ہوئی ہے پہلے کی (۲۳۴) لاکھ ملبوسات اور خیموں کی ۳۰ لاکھ سیمنٹ اور کوئلہ ۳۰۴ لاکھ اور دوسرے متفرق سامان کی فراہمی قیمتی ۳۰۴ لاکھ اس طرح جملہ فراہم کردہ جنگی سامان کی قیمت (۱۰۸) لاکھ سے زیادہ ہوتی ہے۔

فوجی امداد میں بھی حیدرآباد کا خاص حصہ ہے۔ چنانچہ افواج سرکار عالی کے دستے برطانیہ عظمیٰ کے صرف میں دے دیئے گئے۔ دو توپ خانہ میکانی سوار پیدل فوج اور میکانکی حمل و نقل کے دستوں پر مشتمل تھے۔ ان میں سے دستے دشمن [illegible] جنگ [illegible] اور دوسرے فرائض انجام دیتے رہے ہوئے جنگ سے خطرناک [illegible] تھے۔ ان دستوں کے افراد نے کارکردگی اور فرض شناسی میں امتیاز حاصل کیا۔ اور ان میں سے متعدد نے بہادری کے اعلیٰ انعامات پائے۔ تربیت یافتہ افراد سے دستوں کی تعداد کو برقرار رکھنے اور داخلی فرائض کے لئے ان دستوں سے افراد فراہم کئے جانے کے لئے چھوٹے دستے تشکیل دیئے جدید اصول پر ایسے تربیتی مراکز قائم کئے گئے میں توپ خانہ، میکانی سوار اور پیدل فوج جدید ضروریات سے متعلق ضروری اسلحہ اور سامان فراہم کیا گیا۔ تاکہ فوج کی کارکردگی میں اضافہ اور سپاہی ان جدید سامان اور فنون جنگ پر حاوی ہو جائیں جو جنگ کے دوران میں ترقی پائے ضروریات جنگ کی مناسبت سے سرکار کی فوج میں جو اضافہ ہوا ہے اس کا اندازہ اس حقیقت سے کیا جا سکتا ہے کہ جنگ سے قبل فوج کا موازنہ ۵۸ لاکھ تھا اور اب یہ (۱۲۰) لاکھ ہو گیا ہے۔

بڑھتی ہوئی جنگی صنعتوں کے لئے فن دان اشخاص کی فوری ضرورت کا احساس کرتے ہوئے حکومت سرکار عالی نے جنگ کے بعد ہی فوج [illegible]

صحت عامہ کی ترقی کا منصوبہ جنگ کے بعد

[illegible]

۱۹۴۱ء [illegible] میں [illegible]

بھیجا [illegible] کہ صحت [illegible]

[illegible]

متنوع مسائل [illegible] بخشش

کا نتیجہ صحت اور [illegible] مسائل کی [illegible] ہوا

اور کچھ نہیں ہو سکتا۔

قومی صحت کا بجا

سر جوگندر سنگھ نے اپنی افتتاحی تقریر میں کہا

ہمارا یہ اجلاس ایسے زمانہ میں ہو رہا ہے جب کہ کھانے پینے کی چیزوں کی سخت قلت ہے ہندوستان [illegible] دن سے تاج برطانیہ کے تحت آیا اس وقت سے اب تک کبھی خوراک کی ایسی شدید قلت محسوس نہیں ہوئی تھی۔ اچھی اور قوت بخش خوراک صحت کے لئے ضروری ہے۔ [illegible] خوراک کی پیداوار [illegible] لیکن عملی [illegible] اس کی ذمہ داری صوبجات پر ہے ہماری ریاستوں اور اہل صحافت کو اس مسئلہ پر غور کرنا چاہئے کہ ہماری آبادی کی ضروریات پیداوار خوراک کی کل ہند پالیسی سے پوری ہو سکتی ہیں یا ہندوستان کے معاشی شیرازہ کو منتشر کرنے سے۔ یہ بہر حال ایک اختلافی مسئلہ ہے اور امر واقعہ ہے کہ صحت عامہ کا ایسا کوئی پروگرام کامیاب نہیں ہو سکتا جس میں تمام لوگوں کے لئے قوت بخش غذا فراہم کرنے کا

[illegible]

[illegible] صوبجاتی حکومتوں بہتر مرکز [illegible] تجاویز کے سلسلے میں کافی مدد [illegible] گی۔

شاید تو یہ کہنا بہت زیادہ خوش خیالی ہے کہ ہماری انٹرڈپشنگ سے پہلے موجودہ جنگ ختم ہو جائے گی مگر کم از کم ہمیں اس کمیشن کے وہ دن آئے گا جب ہم قومی جنگی محاذ کے بجائے قومی صحتی محاذ قائم کر سکیں گے [illegible] سامان کے تخمینہ انسانی ذرائع اور وہ تھکنے والی قوت اور عجلت جو موجودہ جنگ کے لئے وقف کر دی گئی ہے۔ نوع انسان کی بھلائی کے کاموں میں لگائی جا سکے گی۔

غذا میں آمیزش کی روک تھام

صحت کے مرکزی مشاورتی بورڈ کے پانچویں جلسہ میں ان کثیر التعداد میں سے بعض دشواریوں پر بحث ساختہ کیا گیا جو ہندوستان میں غذا میں آمیزش کے انسداد کے سلسلہ میں پیش آئیں۔ غذا میں آمیزش کا

کمیٹی کی رپورٹ جلسہ میں پیش کی گئی اور اس کی بعض تجویزوں کو صوبوں اور ریاستوں کے نمائندوں نے نہایت قابل غور قرار دیا۔

آمیزش کی کمیٹی نے [illegible] کے لئے

[illegible]

[illegible] کہ چیزیں [illegible] اور [illegible] کے ڈبوں اور پیپوں وغیرہ [illegible] پینا ان کی جائے جن کی وجہ سے [illegible] کے دھوکا کھا جانے کا امکان رہتا ہے۔

آمیزش کی کمیٹی نے جن تدابیر کی سفارش کی ہے ان میں سے اکثر ایسی ہیں جنہیں صوبے اور ریاستیں بغیر کوئی مزید قانون پاس کئے اختیار کر سکتی ہیں۔

اس کمیٹی نے ہندوستان میں اندھے پن کے مسئلہ پر سرکار تھامپسن کی ایک یادداشت اور تعلیم کے مرکزی مشاورتی بورڈ کی اس تجویز پر بھی غور کیا کہ اندھے پن کے اسباب کی تحقیقات اور اس کے انسداد کے لئے ایک مستقل کونسل قائم کی جائے اس خیال کا اظہار بھی کیا گیا ہے کہ ملک میں اندھاپن زیادہ تر چیچک اور تعدیہ امراض کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے۔

صحت بخش خوراک کا مسئلہ

بورڈ کے جلسہ میں ہندوستانی عوام کو طاقت بخش غذا کے مسائل کے متعلق تعلیم دینے [illegible]

(بقیہ صفحہ ۴۲ پر)

دور عثمانی کے امتیازات

از جناب جانکی پرشاد [illegible]

سرزمین دکن میں ہندوستان کی قدیم سے قدیم تہذیب کے نقوش دفن ہیں۔ ایک طرف [illegible] قدیم دراوڑی تہذیب کی نشانیاں ملتی ہیں [illegible] دوسری طرف آریائی حکمرانوں کے آثار پائے [illegible] ہیں [illegible] مسلمانوں نے بھی اپنی خدمت و محبت [illegible] کو اس سرزمین پر ثبت کر دیا ہے۔ [illegible] آثار دکن کی مشترکہ [illegible] ہیں چنانچہ ایک [illegible] پیر حضرت اقدس و اعلیٰ کا یہ ارشاد ہمایونی ہے کہ دکن کی تاریخ ہندوستان کی تاریخ کا خلاصہ ہے۔ یہ تاریخ ہند کے تمام اہم مظاہر کو منعکس کرتی ہے اور اس کے عظیم ترتیب دہ پر خود بھی اپنا پرتو ڈالتی ہے۔

دکھنی قومیت کی تشکیل میں یہاں کے سلاطین اور بادشاہوں نے بہت بڑا حصہ لیا ہے اس جذبہ کو مستحکم کرنے میں قطب شاہوں نے نمایاں کوششیں کیں اور ہندوؤں اور مسلمانوں کے تہذیب و تمدن پر دکھنیت کا رنگ چڑھانے کا سہرا انہی کے سر ہے انہوں نے اپنی شاہی میں جو رواداری برتی اس کی وجہ سے باہمی اشتراک اور اتحاد واضح ہوتا گیا۔

قطب شاہوں کے بعد سلاطین آصفیہ نے اس جذبہ میں زیادہ خلوص کا رنگ چڑھایا۔ حضرت آصف جاہ اول کی دوربینی نگاہوں نے اس چیز کو بھانپا کہ اس ملک کی قسمت یہاں کے بسنے والوں کے اشتراک عملی اور باہمی اتحاد سے بندھی ہے اور اسے حاصل کرنے کے لئے آپ نے اپنی پوری کوششیں صرف کر دیں۔ ان ہی پرخلوص مساعی کا نتیجہ تھا کہ آپ کے عہد نے لالہ منسا رام اور لالہ نرائن شفیق جیسے لوگ پیدا کئے جن کے کلام کو پڑھنے کے بعد کوئی یہ نہیں کہہ سکتا کہ یہ کسی ہندو کا کلام ہے یا مسلمان کا اس دور کی معاشرت ہی ایسی تھی کہ ان دونوں فرقوں کے درمیان کم سے کم فرق باقی رہ گیا تھا اور ہندو مسلم تہذیبوں کا ایک ایسا خوشگوار امتزاج [illegible] تھا جو آج تک [illegible] مگر [illegible] تہذیب و معاشرت [illegible] قابل [illegible] ایک [illegible] دکن [illegible] قائم رکھنے [illegible] تہذیب [illegible] میل جول سے [illegible] ہے [illegible] مقدس میراث ہے۔ [illegible] تدریج میں جس طرح [illegible] کرتے رہے ہیں اس کو [illegible] ہم اس مبارک دور عثمانی میں دیکھتے [illegible] دور میں جذبہ قومیت اور اساس وطنیت کو ایک حیات نو نصیب ہوئی۔

دکھنی قومیت سے یہ مطلب نہیں ہے کہ وہ مشترکہ ہندوستانی قومیت کی راہ میں رکاوٹ کا کام دے اور ہندوستان کے دوسرے حصوں سے اپنا رشتہ توڑ لے اصل میں دکھنی قومیت کا مقصد یہ ہے کہ اپنی سیاسی وحدت کو قائم رکھتے ہوئے عظیم تر حیدرآباد کی تعمیر میں کوشش کی جائے اور اس بلند نصب العین کے حاصل کرنے کی کوششوں کو تقویت دی جائے۔

انسانیت کی عظیم الشان عمارت کی بنیاد مذہب ہے اور یہی انسانیت کو تمام خرابیوں اور برائیوں سے محفوظ رکھتا ہے صرف مذہبی [illegible] کے ذریعے ہم دنیا کی مختلف اقوام کے درمیان اتحاد اور ہم آہنگی پیدا کر سکتے ہیں مختلف مکاتب خیال کے فلسفی اس امر پر بالکل متفق ہیں کہ مذہب مختلف فرقوں کے درمیان اتحاد پیدا کرنے اور اسے ترقی دینے کا نہایت موثر ذریعہ ہے۔ فرقہ واری اختلافات روح مذہب سے ناواقفیت کا نتیجہ ہیں جس کے باعث تنگ نظری پیدا ہوتی ہے اور باہمی کشمکش شروع ہو جاتی ہے۔

[illegible] ذات اصفیہ کا طرہ امتیاز [illegible] ہمیشہ سے رعایا کی مذہبی آزادی کا [illegible] تخصیص مذہب [illegible] کا خیال [illegible] رکھنے کے لئے جو [illegible] اختیار [illegible] کرنے والے [illegible] کرتے ہیں۔

ہمیں چاہیئے کہ [illegible] کے مختلف فرقوں اور طبقوں کے درمیان [illegible] یگانگت کا جذبہ اس طرح پیدا کریں کہ وہ پرازمسرت زندگی امن و عافیت سے بسر کریں اور مشترک مقاصد کے لئے مل جل کر کام کریں۔ حضرت اقدس و اعلیٰ سرچشمہ فیض ہیں اور آپ کا جذبہ رواداری انسان انسان کے درمیان فرق جائز نہیں رکھتا ہمارے محبوب فرمانروا کو بلا تفریق مذہب و ملت اپنی رعایا سے انتہائی محبت ہے اور ہماری یہ کوشش ہونی چاہیئے کہ رواداری اور صلح کل کے اس چشمہ کو عام طور پر وسعت و ترقی دی جائے جو شاہ ذیجاہ کو اس قدر عزیز ہے۔

دور عثمانی کے فیوض و برکات اظہر من الشمس ہیں اور اعلیحضرت خسرو دکن و برار کی رعایا کا ہر فرد بلا امتیاز مذہب و ملت ان سے مستفید ہو رہا ہے اور ان کے لئے شکر گذار اور دعا گو ہے۔ اپنے چونتیس سال کے دور حکمرانی میں حضرت پیر و مرشد نے اپنی عزیز رعایا کو فلاح و بہبود اور اپنی مملکت کے استحکام و ترقی کے لئے جو تدابیر اختیار فرمائیں اور جن بنیادوں پر رعایا اور ملک کی رہنمائی فرمائی ہے انہی کا نتیجہ ہے کہ ہم آج کے

نصرتی کرنے اور فن دانوں کی تربیت کے لئے ایک اسکیم کو جاری کی۔ چنانچہ تکمیل تعلیم کے بعد [illegible] سرکار عالی کی تربیت اور ملازمت کے لئے [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible]

[illegible] موٹر ڈرائیوروں کے علاوہ [illegible] فوج کے لئے تربیت دی گئی۔ [illegible] ہوا بازوں کی تعلیم کا بھی انتظام کیا گیا۔

مساعی جنگ میں حیدرآباد نے جو حصہ لیا ہے اس کا خاکہ نامکمل رہے گا اگر اس کے متعلق کارہائے خواتین کا تذکرہ نہ کیا جائے ہز ہائینس شاہزادی صاحبہ برار کی قیادت میں جو انجمن خواتین کارہائے جنگ کی صدر نشین ہیں افواج کے آرام و آسائش کے لئے اس کمیٹی نے نمایاں کام انجام دیا ہے۔ فوجیوں کے لئے کرسمس اور سال نو کے ذرائع پر تحائف فنڈ میں چندہ دینے کے لئے حضور کی اپیل پر ہمیشہ فراخ دلی کے ساتھ چندہ دیا گیا۔

ہز رائل ہائینس ڈیوک آف گلوسٹر نے اپنے ایک پیام میں جو آپ نے اعلیٰ حضرت کے نام ارسال کیا حیدرآباد کی ہر مہمی جنگی کوششوں کے متعلق مندرجہ ذیل الفاظ میں ستائش فرمائی۔

"یور اگزالٹیڈ ہائینس اور اہل حیدرآباد نے ہندوستان کی مساعی جنگ میں گراں قدر حصہ لیا ہے۔ میں نے حیدرآبادی افواج کی اعلیٰ خصوصیات کا ذاتی مشاہدہ کیا جن میں سے ایک بڑی تعداد بیرون ریاست خدمات انجام دے رہی ہے اور بعض نے بہادری کے انعامات بھی حاصل کئے ہیں۔ شاہی بحریہ اور شاہی ہندوستانی بحریہ کے لئے ایک جہاز حیدرآباد ہی کی فیاضی نے مہیا کئے ہیں نیز شاہی فوج میں جنگی طیاروں کے دو دستوں کو حیدرآباد کا نام [illegible] ٹیوں میں ممتاز ہے

کا فخر حاصل ہے۔

یہ ان متعدد صورتوں میں صرف چند [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

بقیہ جاپان کی خارجی پالیسی

[illegible] (بقیہ صفحہ)

ملکی جیسی دوسری جماعتوں نے [illegible] زبردست جال پھیلا رکھا تھا جو قومی زندگی کے ہر شعبہ پر اثر انداز ہو رہا تھا ان سب کا مقصد ملک گیری ہے۔ حالانکہ فوج و بحری بیڑے کی رقابت نے [illegible] اختلافات پیدا کر دیا ہے کہ ملک گیری کا رخ کس طرف ہو جاپان کی موجودہ خارجی پالیسی پر امراء اور منچلے شہنشاہیت پسند طے کرتے ہیں

جاپان کی موجودہ پالیسی میں خوف کا عنصر بھی بہت غالب ہے مشہور شاعر کا [illegible] رجحان اگرچہ غالباً جنگی ہے اسے جاپانی شہنشاہیت کے پیش رو پروگرام کا انداز دہرانا ہے اسی میں یہ جملہ آیا ہے۔ یہ سوچتے ہوئے کہ صرف چینی ہمارے گاہک ہیں۔ ہمیں آگاہ رہنا چاہئے کہ کہیں ایسا نہ ہو کہ ایک دن وہ متحد ہو جائیں اور ان کی صنعت ترقی کر جائے۔ اور پھر دنیا کے جیتنے کے لئے ہمیں سب سے پہلے چین فتح کرنا چاہئے۔ اگر ہم اس میں کامیاب ہو گئے تو دوسری ایشیائی ممالک اور بحر جنوبی کے ممالک ہم سے ڈرنے لگیں گے اور خود ہی ہمارے مطیع ہو جائیں گے۔ جاپانی جو چینیوں کی جو شروع ہی میں کاٹ دینا چاہتے تھے چینی قوم کے دوبارہ زندہ ہونے اور چینی فوجی قوت میں از سر نو روح بیدار ہونے سے بیحد خوفزدہ ہیں جاپان کے شہنشاہیت پسند اکثر یہ ڈینگ مارتے ہیں کہ جاپان ایشیا میں اشتمالیت کے خلاف تہذیب کا علمبردار ہے لیکن جاپان نے ایشیا میں اسی وقت دست درازی شروع کر دی

تھی جب روس نے اپنی حدود کے باہر اشتمالیت پھیلانا نہیں شروع کیا تھا بلکہ ان باتوں کو چھوڑ کر وہ اپنا اقتصادیات درست کرنے کی فکر میں تھا۔ اور اسی وجہ سے امن چاہتا تھا [illegible] جاپان [illegible] روس سے [illegible] ہے۔ اس ڈر کی وجہ ایک [illegible] دوسری طرف [illegible] [illegible] میں [illegible] فوجی [illegible] ہوائی [illegible] ہے جہاں سے وہ بآسانی جاپان کے دارالخلافہ اور اس کے اہم صنعتی مرکزوں کو مسمار کر سکتا ہے۔ اس کے علاوہ وہ صحیح معنوں میں منچوریا کو گھیرے ہوئے ہے اور اس کی سرحد کوریا سے ملتی ہے۔ چنانچہ اگر وہ طاقتور رہا تو ان دونوں علاقوں میں جاپان کی پوزیشن بآسانی کمزور کر سکتا ہے۔ پھر وہ خود ناقابل شکست ہے کیونکہ اگر ولاڈی واسٹک یا بحرالکاہل کا تمام ساحل اس کے ہاتھ سے نکل جائے تو بھی اس کی قوت پر کوئی اثر نہیں پڑے گا۔ ضرورت سے زیادہ دور اندیشی یہ ہے کہ تاریخ سے پتہ چلتا ہے کہ روسی مسلسل مشرق کی طرف کھسکتے آرہے ہیں اور وہاں پیدائش کی رفتار میں تقریباً تیس لاکھ کا اضافہ ہو رہا ہے۔ جاپان اس دن سے ڈر رہا ہے جب سائبیریا روس کی طاقت کا مخزن ہو جائے گا۔ سائبیریا کی اقتصادی ترقی کی علامتوں وہاں ریلوے لائنوں کی تعمیر اور پانچ سالہ تجویز کے مطابق سائبیرین شہروں کی صنعتی ترقی کی تیز رفتاری کو دیکھ کر جاپان بہت پریشان ہے۔

(بقیہ صفحہ ۵۳)

جنہوں نے آپ کے ساتھ اس درجہ تعاون کیا جناب صوبہ دار صاحب اور دیگر مقامی عہدہ داروں نے بھی آپکی جو مدد کی وہ قابل تعریف ہے کانفرنس کے مقاصد کو بہترین کامیابی ہوا اور آپکو مساعی کی وجہ احسن مشکور ہونیکی تمنا کے ساتھ میں اب اس کانفرنس کا افتتاح کرتے ہوئے دعا کرتا ہوں کہ خداوند تعالیٰ ہمارے شاہ دیجاہ کو صدہا سال تک قائم رکھے۔

سلاطین آصفیہ کی امن نوازی و رواداری

(جناب [illegible] صاحب)

دکن آج سے نہیں بلکہ صدیوں سے امن [illegible] بادشاہوں کے زیر نگیں رہتا چلا آیا ہے۔ ان شاہوں کے عدل پر کوئی حرف نہیں آ سکتا۔ بہمنیوں کی رواداری کا ثبوت [illegible] کے بہمنی [illegible] سلطانت [illegible] شاہوں [illegible] ہو سکتا [illegible] قطب شاہی عہد [illegible] سیاہ [illegible] دولت آصفیہ کی [illegible] سے علم و کمال [illegible] عاطفت میں ہندو و مسلمان [illegible] یکساں [illegible] لوگ [illegible] آصف جاہی امراء کی [illegible] مساوات کا ثبوت دیتے ہیں [illegible] نہیں کی سکتی۔ حیدرآباد میں ایک طرف تو اپنے ہاں نواب [illegible] نواب [illegible] فخر الملک [illegible] ہیں جو ترک و احتشام کے ساتھ رہتے ہیں اور دوسری طرف [illegible] کھتریوں کے نام ہیں جیسا [illegible] راجہ کشن پرشاد [illegible] راجہ [illegible] کائستھوں کے نقش قدم پر چلنے والے راجہ شیو راج اور دوسرے کئی اشرافی خاندان حیدرآباد میں مقتدر اور باسطوت زندگی گزار رہے ہیں۔

ان کے علاوہ ممالک محروسہ میں پھیلے ہوئے سمستان چھوٹی چھوٹی ریاستوں کی حیثیت رکھتے ہیں اور ان کے والی آصف جاہی امرا میں داخل ہیں اور وہ بڑی بڑی جاگیرات اور مناصب سے سرفراز ہیں۔ چار ہندو امرا عظام کے قبضے میں ۱۸۱۳ گاؤں ہیں جن کا رقبہ ۴۵۲۳.۴ مربع میل اور آمدنی (۸۶۰ و ۶۰ و ۱۶) روپے ہے جو سمستان ہندو سمستانوں میں ان کی تعداد ۱۳۱ ہے اور ان [illegible] ہیں (۱۲۰۹۰ مواضعات) اور [illegible] مربعے میں ان سب کے رقبہ [illegible] میل اور آمدنی (۳۰۵۲۳۰۰۰) روپیہ [illegible]

[illegible] آصفیہ [illegible] کسی فرقہ [illegible] مراسم و عبادات میں [illegible] نہیں ہوا [illegible] آئے میں [illegible] خاندانی روایات [illegible] ہے اذان کی آواز بھی سنائی دیتی ہے [illegible] آگ بھی [illegible] اور گرجاؤں میں گھنٹوں کی آوازیں بھی گونجتی رہتی ہیں۔ غرض ہر فرقے کو مذہبی آزادی حاصل ہے۔

محکمہ امور مذہبی کا بنیادی مقصد اور نصب العین حضرت بندگان عالی کے سایہ عاطفت میں امن و امان کی زندگی بسر کرنے والے مختلف فرقوں اور شعبوں کی مذہبی اور روحانی ترقی کے لئے زیادہ سے زیادہ سہولتیں فراہم کرنا ہے اور یہ محکمہ اس مقصد کی تکمیل کے لئے کوشاں ہے۔ حکومت سرکار عالی کا ہرگز یہ منشا نہیں رہا کہ وہ کسی مذہبی تقریب کو روکے بجز اس کے کہ وہ نام نہاد ہو اور اس کے انجام پانے سے دوسرے مذہب والوں کے جذبات اس قدر مشتعل ہوتے ہوں کہ امن عامہ خطرے میں پڑ جاتا ہو۔ اسی مسلک کے تحت ایسے قاعدے اور طریقے معین کر دیے گئے ہیں جن پر عمل پیرا ہو کر اس آزادی سے پورا پورا فائدہ اٹھایا جا سکتا ہے۔

جو [illegible] مسجدوں اور مندروں [illegible] کے لئے پیش کی جاتی ہیں ان کے [illegible] درخواست گزاروں کو یہ شکایت تھی کہ [illegible] طے کرنے کے باعث اس کا تصفیہ ہونے میں غیر معمولی تعویق ہوتی ہے اور [illegible] کئی سال لگ جاتے ہیں اس شکایت کو رفع کرنے کی غرض سے محکمہ امور مذہبی چار صوبوں کے صوبہ داروں کے پاس ایک [illegible] جس میں ایسی درخواستوں کا جلد تصفیہ ہو جانے کے لئے طریقہ کار کی صراحت کی گئی [illegible] تحصیلداروں کو بھی وہ اختیارات عطا کئے گئے ہیں جو ایسے معاملات فیصل کرنے کے لئے تعلقداروں کو حاصل تھے۔

خاندان آصف جاہی کے [illegible] کیا جا سکتا ہے [illegible] اسلامی [illegible] اور عاشور خانے [illegible] ہیں جو [illegible] کے زیر اہتمام ہیں مسلمانوں کی [illegible] مندروں کے نام جو [illegible] خدمات کی انجام دہی کے لئے [illegible] طرف سے مسلمان نائب [illegible] کرتے ہیں۔ کوئی معمولی بات نہیں ہے کہ ہندو مسلمانوں کی مذہبی اور شرعی خدمات سے مستفید ہوں یہ ساری باتیں باہمی اعتماد، خلوص اور روابط و مراسم کا نتیجہ ہیں اور ہندوؤں اور مسلمانوں کے دیرینہ اتحاد کی نشانی ہیں۔

ممالک محروسہ میں مسلمانوں کے مذہبی اداروں کی تعداد (۱۴۷۷۴) ہے جن میں (۴۰۰۰) مسجدیں ہیں۔ اس کے برخلاف ہندوؤں کے مذہبی اداروں کی تعداد (۲۶۳۵۸) ہے جن میں سے (۲۴۰۰۰) مندر ہیں یہ ادارے راست

[illegible] پہنچے [illegible] نامساعد [illegible]
[illegible] آن پڑا [illegible]
[illegible] حالت [illegible]
[illegible] جنگ [illegible] کیلئے جو جاویز [illegible]
[illegible] برکات کا باعث ہو سکے [illegible]
ایسے وسیع تصور و ادراک پر مبنی ہیں۔
جو رعایا کی زندگی کے ہر شعبہ پر اثر انداز ہو گا
سب بعد جنگ تنظیم کے ضمن میں جو منصوبہ بندی
کی گئی ہے اس میں صنعتی تجارتی اور زرعی
ترقی [illegible] کے تحفظ [illegible]
کی توسیع اور تعلیم کی اشاعت [illegible]
پر بھی زور دیا گیا ہے اب [illegible] اہل ملک کا کام
ہے کہ ان [illegible] اسکیموں کو کامیابی کے
ساتھ روبہ عمل لانے [illegible] حکومت [illegible]
پورا پورا تعاون کریں اور ان سے زیادہ [illegible]
زیادہ [illegible] حکومت اور عوام کے
مابین ایسا اشتراک عمل ایک بڑی بیش قیمت
چیز ہے۔ اس موقع پر یہ کہنا بھی بے محل نہ
ہوگا کہ حکومت سرکار عالی کے مفاد [illegible]
تا کہ [illegible] کے مفاد سے [illegible]
اور [illegible] ملک کے باشندوں کو اس حقیقت
پر کبھی [illegible] کرنا چاہئے کہ اگر حکومت کسی
معاملہ میں ان کی رہبری کرے یا نگرانی قائم
کرے تو اس کا سبب مملکت حیدرآباد کے
محصولات دہندوں کے مفاد یا بہ حیثیت مجموعی
ملک کی [illegible] ترقی کے سوا کچھ اور نہیں ہو سکتا۔
[illegible] حیدرآباد نے جو [illegible]
[illegible] سے وہ نتیجہ سے اس تعلق خاطر
[illegible] شفیق بادشاہ کو اپنی عزیز رعایا
کی فلاح و بہبود سے ہے۔ رعایا کے
ساتھ حضور پرنور کی شفقت آمیز محبت ان
کے دلوں میں عمیق ترین گہرائیوں میں گھر کر چکی
ہے۔ وہ اپنے شاہ ذیجاہ سے جو والہانہ
عقیدت رکھتے ہیں اس کا عملی مظاہرہ اس
وقت ہوا جب چند روز پہلے نصیب دشمنان
بندگان عالی کا مزاج ناساز ہو گیا تھا۔
ناسازی مزاج شاہانہ ساری رعایا کے لئے
باعث تشویش و تردد بن گئی تھی اور سبھوں
نے بارگاہ رب العزت میں اپنے محبوب بادشاہ

[illegible] پاسبان [illegible] کی بابت
[illegible] مسائی [illegible] کی [illegible]
[illegible] دلی [illegible]
[illegible] عظیم [illegible] اور [illegible]
[illegible] توفیق عطا فرمائے [illegible]۔

—————

بقیہ صفحہ ۲۳

زمانۂ جنگ کے مسائل صحت

برٹش

ماس ریڈیو گرافی کے مکمل تجربہ اور بارعایت آلات مہیا ہو جانے کی وجہ سے ماس ریڈیو گرافی کی وسیع پیمانہ پر تنظیم اور ایسی موٹر گاڑیوں میں جگہ جگہ کارخانوں اور دفتروں میں بھیجا گیا اور ایک ایسے ملک میں جہاں ہر بات رضاکارانہ طور پر کی جاتی ہے۔ کامیابی کے لئے یہ امر ضروری تھا کہ منتظمین اور مزدوروں کو اس معاملہ سے دلچسپی لینے کی ترغیب دلائی جائے کارخانوں میں عموماً و اشتہارات کے ذریعہ عادتاً کے ذریعہ ترغیب دی گئی اور ان کی نمائندوں کے تعاون کے ساتھ انہیں تشریحی رسالے دئے گئے۔ اس بات کی کوشش کی گئی کہ کوئی شخص خوف زدہ نہ ہونے پائے کیونکہ اب بھی بے شمار آدمی ایسے ہیں جو اس بات کو پسند نہیں کرتے کہ انہیں اپنے سخت بیمار ہونے کا علم ہو۔ لوگوں نے اس اسکیم کا شاندار خیر مقدم کیا ہے اور دوسری عالمگیر جنگ کے بعد جب اسی سروس میں زیادہ توسیع کی جائے گی اس کا شمار ہر شخص کی روزمرہ کے سماجی کاموں میں ہونے لگے گا۔ چند سال کے بعد ان کوششوں کا نتیجہ برآمد ہوگا اور تب دق کی اموات میں بتدریج کمی ہو جائے گی کیونکہ ایسے کاموں کے نتیجے بتدریج ہی برآمد ہوتے ہیں۔

مہیا شدہ ثبوت سے ظاہر ہوتا ہے کہ ہر ہزار آدمیوں سے ۱۲ بظاہر تندرست ہوتے ہیں لیکن انہیں پھیپھڑے کی کوئی ایسی سخت تکلیف ہوتی ہے جس کا کچھ نہ کچھ علاج ہونا چاہئے ہزار میں سے تین ایسے ہیں جنہیں اپنا عام مشغلہ ترک کر دینا چاہئے اور ایک سینی ٹوریم میں داخل ہو جانا چاہئے لیکن ہر ہزار میں سے ۱۱ ایسے ہیں جو

بھی اس مرحلہ میں نہیں پہنچے اور غالباً وہ طبی نگرانی اور توجہ کے ساتھ اپنا کام جاری رکھ سکتے ہیں آخر الذکر گروہ کے آدمیوں کے خطرہ کو ماس ریڈیو گرافی کے ذریعہ بروقت دریافت کر لیا جاتا تو وہ یا تو سینی ٹوریم میں بہ ہوش پہنچے ہیں یا مر چکے ہوتے۔

—————

بقیہ صفحہ ۱۶

اس عرصہ میں دنیا تعمیر جدید کی فکر میں زیادہ مطمئن رہی اور یوں بھی اس عرصہ میں جنگ کا احتمال باقی رہا لیکن جرمنی یہ دور ختم ہوا جنگی تیاریاں نہ ہوئیں۔ ہر کیف ۱۹۱۸ء سے ۱۹۲۹ء تک کا زمانہ اسلحہ سازی کی دوڑ کا زمانہ تھا۔ ۱۹۲۹ء میں یکایک اقتصادی حالات جواب دے گئے اور ساری دنیا پر بیماری کے کثیف بادل کچھ اس طرح چھائے کہ ساری فضا مسموم ہو گئی بہت جلد ایک دوسری جنگ نے دستک دی اور ساری دنیا یوں میں تباہی۔

احتیاط

ایک مرتبہ بین الاقوامی ادارہ کے ذریعہ عالمی امن قائم کرنے کی کوشش ناکام ہو چکی ہے مجلس اقوام نے کچھ ایسی ساعت میں دم توڑا کہ نہ تو اس لاش کو گور و کفن نصیب ہوا اور نہ کوئی اسکی تیمارگی اور بے کسی پر دو آنسو بہا سکا۔

ایک نئے بین الاقوامی ادارے کے قیام کے لئے پھر سے سرگرمی اور کامیابی ہو رہی ہے مسٹر چرچل نے فرمایا تھا۔ آج سے بہت قبل جب کہ وہ وزیر اعظم نہ تھے۔

یہ سوچنا کہ اسلحہ کی افراط
سے جنگ ہوتی ہے اور
تخفیف اسلحہ جنگ روکتی
ہے۔ انتہائی حماقت ہے
ہمیں اسلحہ کی تخفیف کی
کوشش نہیں کرنی چاہیے
بلکہ شکایتیں اور جھگڑے
کم کرنے کی کوشش کرنی چاہیئے۔

ضرورت ہے کہ اتحادی مدبرین اس نکتہ پر ایک سے زیادہ مرتبہ غور کریں جتنی بار وہ غور کریں گے مسٹر چرچل کے ان الفاظ میں اتنی ہی وسعت پیدا ہوتی جائے گی۔

وہ ہندو ہو یا مسلمان، پارسی ہو یا عیسائی علی الترتیب اپنے تعلقہ، ضلع اور صوبے کا مذہبی افسر ہوتا ہے صوبہ دار کے بعد امور مذہبی دو جداگانہ حصوں میں منقسم ہو جاتے ہیں ایک شعبۂ نظم و نسق ہے اور دوسرا انفصال مقدمات و تصفیۂ تنازعات سے متعلق ہے۔ شعبۂ نظم و نسق کی نگرانی کے لئے جو عہدہ دار مقرر ہے وہ ناظم امور مذہبی کہلاتا ہے اور اس کا صدر رفتہ [illegible] ہوتا ہے اور دیگر محکموں کی طرح ایک معتمد اور صدر المہام کے تحت ہے [illegible] مقدمات کے سلسلے میں یہ امر [illegible] اور اراضی کے مفادات ان [illegible] سے خالی نہیں ہو سکتے [illegible] یا منتظم کی حیثیت [illegible] ہر ایک کو [illegible] یا تنازعہ [illegible] پیدا ہوتا ہے [illegible] کے لئے ناظم عطیات مقرر ہے [illegible] مالگذاری سے لیا جاتا ہے اور [illegible] قسم کے مقدمات کی سماعت کا بالکلیہ اختیار حاصل ہے۔ اس کے فیصلوں کا مرافعہ ایک کمیٹی کے آگے پیش ہوتا ہے جو باب حکومت کے دو ارکان پر مشتمل ہے اور اگر کبھی کوئی ہندو رکن باب حکومت موجود نہ ہوں تو عدالت عالیہ کے ممبر مجلس کو کمیٹی میں شریک کر لیا جاتا ہے۔ ان اعلیٰ عدالتی حکام کے تقرریں اور نہ قانون کے نفاذ میں کسی ذات پات یا مذہب و ملت کی بناء پر کوئی امتیاز رکھا جاتا ہے ایک مقررہ مالیت سے زیادہ کے مقدمات توثیق کے لئے خود اعلیٰ حضرت بندگان عالی کے ملاحظے میں پیش کئے جاتے ہیں مسلمانوں اور ہندوؤں کے ایسے اوقاف اور مشروط الخدمت جاگیرات کے مسائل جن کی مالیت لاکھوں روپے ہوتی ہے اس طریقے پر طے کئے جاتے ہیں۔

اس سلسلے میں اگر حضرت اقدس و اعلیٰ کے متعدد فرامین مبارک کا مطالعہ کیا جائے تو یہ اچھی طرح واضح ہوگا کہ شخصی توانین اور مذہبی عقائد کے اختلاف سے شاہ دیجاہ کی ذات ستودہ صفات ہمیشہ بالاتر رہی اس کی

تو [illegible] یہ [illegible] کا [illegible] زندگی [illegible] شخصی اعتقادات حائل نہ ہو [illegible] مختلف فرامین مبارک نے اس [illegible] کی [illegible] آبیاری میں [illegible] نہیں لیا [illegible] کہ جہاں تک شخصی [illegible] مذاہب کا تعلق ہے اعلیٰ [illegible] زندگی [illegible] ہے کہ اس کے [illegible] میں [illegible] غرض میں موجود [illegible] حیثیت رئیس [illegible] ایک [illegible] رکھتا ہوا [illegible] کو صلح کل [illegible] کیا جاتا ہے کیونکہ [illegible] مذہب [illegible] فرمان مبارک [illegible] ارشاد ہوتا ہے [illegible] میرا [illegible] تھا [illegible] کہ دنیا کے سب مذاہب کو ایک طرح [illegible] جائے [illegible] فرماتے ہیں کہ [illegible] کے بعد [illegible] کی بصارت کا تصور [illegible] گا [illegible] آخر میں یہ فرمایا گیا ہے کہ "اس شہر [illegible] مجھے اور میرے بزرگوں کو ناز رہا ہے اور رہے گا۔"

اس ایک جملے میں مملکت دکن کی قومی تاریخ موجود ہے یہ ایسا فرمان مبارک ہے جو تاجدار دکن کی عظمت کا خراج اپنے اور بیگانے ہر شخص سے وصول کر رہا ہے۔ قومی قوم کے مختلف اجزاء کو شیرازہ بند کرنے کے لئے یہ ایک عظیم الشان تصور ہے جو صرف سلاطین آصفیہ کا طرۂ امتیاز رہا ہے اور بالخصوص حضرت آصف جاہ سابع کا دور حکومت مذہبی رواداری کی ایسی عظیم الشان مثال ہے کہ سلف میں اس کی نظیر نہیں ملتی۔ ایسے عادل و انصاف پسند فرمان روا کا سایہ ہمیشہ قائم و دائم رہے اور اشرار کی فتنہ پردازیوں سے ان کی رعایا اور سلطنت محفوظ و مامون رہے۔

بقیہ صفحہ ۵۱

ضلع رائچور [illegible] ارکان [illegible] ضلع [illegible] ضلع کا [illegible] اس کے مختلف قصبات اور [illegible] کے باشندوں کو مخاطب کر کے [illegible] ضلع [illegible] ذہن نشین کیا گیا کہ [illegible] برقرار رکھیں [illegible] ان حائل ہے اس کو [illegible] ضلع [illegible] کے ساتھ [illegible] اب ضلع رائچور کا اتحاد و اتفاق [illegible] شہرۂ آفاق ہے۔

[illegible] شاخیں اسی طرح [illegible] کی [illegible] اور [illegible] آباد [illegible] حصہ لیا اور ان [illegible] ساتھ [illegible] دلوں کو دھارس دلانے کی اور ان کے جذبات کو الوہیں رکھنے کی قابل تحسین کوششیں کیں۔

بقیہ صفحہ ۵۶

[illegible] اپنے کاروبار کو پھیلانے اور ترقی [illegible] کے لئے طلب کیا گیا ہے اور اسی تاریخ مجلس اپنے مقاصد کی جانب آگے بڑھی۔

اضلاع اور تعلقات میں ایک ہی تاریخ اور ایک ہی وقت میں ہر دو موقعوں پر جلسے منعقد کئے گئے جن میں اندازہ ہے کہ بحیثیت مجموعی ہر موقع پر پچیس سے تیس ہزار تک لوگوں نے شرکت کی اور اس سے دوگنے تماشا بین لوگ جلوسوں کی جانب متوجہ ہوئے۔ ان مجالس سے نظموں اور تقریروں کے ذریعہ ملک کے مختلف طبقات میں دوستی و مروت اور خلوص کا پرچار کیا گیا اور سب نے مل کر یک زبان اپنے محبوب شاہ دیجاہ سے اظہار عقیدت کا موقع لیا۔

۵۔ اشاعت۔ اردو، تلنگی، مرہٹی، کنڑی اور انگریزی مقامی اخباروں میں تمام ان سے متعلق دس مضامین شائع ہوئے اور نیز مضامین اور نظمیں رسالے اور پوسٹر کی صورت میں بھی شائع کئے گئے۔

مذہبی اعمال کی نگرانی میں بھی بہت سے ہیں سے۔ (۳۱۰ و ۲۰۰) ہندو ہیں اور (۲۰۶ ۲ و ۲) مسلمان۔ مملکت حیدرآباد کے غیر مسلم مذہبی اداروں یا افراد کو محکمہ امور مذہبی کی جانب سے جو سالانہ معینہ امدادیں منظور ہیں ان کی مجموعی رقم (۳۰۹ و ۱۶ و ۱۱) روپے ہے غیر مسلم اداروں یا افراد کو تعلیمات زراعت اور طبابت کے محکموں سے جو امدادیں مقرر ہیں ان کی مجموعی رقم (۸۱۰ ۹۰ ۷۹ و ۱) روپے ہے۔ غیر مسلموں کی ایک بڑی تعداد ایسی ہے جن کے نام پر وظیفے جاری ہیں۔ ان پر مسلمانوں سے جو مصارف عائد ہوتے ہیں ان کا سالانہ حساب (۱۹۰۴۰۳) روپے ہے۔

ہندوؤں کو وسیع جاگیریں دی گئی ہیں تاکہ ان کی آمدنی سے دیولوں میں پوجا پاٹ اور دوسرے مذہبی مراسم کا انتظام ہو سکے۔ [illegible] ۱۳۰۱ دیولوں سے متعلق ہیں جن کی سالانہ [illegible] ۳۰ لاکھ روپیوں سے بھی زائد ہے۔ اس کے سوا [illegible] ۱۹ مندروں کے لئے نقد معاش اور [illegible] کی شکل میں (۰۰۰ و ۱۱ و ۳) روپیوں کی رقم دائمی طور پر منظور ہے معاش یاب مندروں کی تعداد معاش یاب مسجدوں کے مقابلے میں (۶۰۳۳۱) زیادہ ہے اور مندروں کو مسجدوں کے مقابلہ میں کم و بیش (۶۰۰۰) روپے زیادہ ملتے ہیں مزید برآں مندروں میں موقتی طور پر مذہبی مراسم اور تہوار منانے کے لئے سرکاری موازنے میں متوالی سالانہ (۲۱۶ و ۷۶) روپے کی رقم بھی شریک ہے حکومت ایسے اشخاص مثلاً شاستریوں کی مالی امداد بھی کرتی ہے جو ہندو مذہب سے اچھی طرح واقفیت رکھتے ہیں اور کتھاؤں وغیرہ کے ذریعہ پران اور شاستری کی تعلیمات کی اشاعت کرتے ہیں۔ ایسے لوگوں کو تقریباً (۰۰۰ و ۶) روپیہ سالانہ ملتے ہیں۔

حکومت سرکار عالی نے ہندوؤں کو (۳۱۵ و ۱) گاؤں غیر مشروط جاگیر کے طور پر دے رکھے ہیں۔ ان کے سالانہ محاصل (۳۶۱ و ۹۶ و ۱۲) روپے ہیں) یہ جاگیریں موروثی ہیں۔ اسی طرح (۲۱۶) اشخاص کو ابانے (۱۶۰ و ۹۱۱) روپے سالانہ منصب کے طور پر ملتے ہیں۔ تنہا علاقہ خالصہ مبارک میں (۱۵) غیر مسلم منصبدار ہیں۔

علاقہ دیوانی میں (۱۰۴۰ و ۶۰۹۰) علاقہ خالصہ مبارک میں (۱۰۴ و ۹۰) اور علاقہ جاگیرات میں (۵۶۰ و ۲۲۳ و ۲) غیر مسلم پٹیدار اور جاگیردار ہیں علاقہ دیوانی میں (۲۰۳۰۹) علاقہ خالصہ مبارک میں (۱۰۲۱۱) اور علاقہ جاگیرات میں [illegible] غیر مسلم موروثی دار ہیں۔ ممالک محروسہ [illegible] غیر مسلم اور میراث داروں کی تعداد ۲۲۲۰ ہے۔

یہاں یہ بات بھی قابل ذکر ہے کہ سابق سلف [illegible] سلاطین کے زمانہ میں خدمات جلیلہ کے صلے میں جو منصب اور جاگیرات مرحمت کئے تھے [illegible] جب ان میں سے کوئی منصبدار [illegible] لاولد فوت ہو جاتا ہے تو اس کا منصب یا جاگیر بحق سرکار ضبط ہو جاتی ہے کیونکہ شرع اسلام میں تبنیت کا طریقہ تسلیم نہیں کیا گیا۔ اب تک جتنی جاگیریں اس طرح ضبط ہوئیں ان کا سالانہ محاصل (۳۶۳۹ و ۱۰۳۳) روپے ہے اس کے برخلاف جو جاگیریں یا معاشیں ہندوؤں کو دی گئی تھیں وہ ان کے خاندانوں میں تاحال اسی طرح جاری ہیں کیونکہ ہندوؤں کے پاس تبنیت کا دستور جائز ہے اور ان کے لاولد مرنے پر ان کا متبنیٰ معاش کا وارث قرار پاتا ہے۔

بیرون ممالک محروسہ کے غیر مسلم اداروں کو جو معینہ امدادیں دی جاتی ہیں ان کی مجموعی رقم (۹۲ و ۳۷ و ۳) روپے ہے اس کے سوا کئی غیر مسلم ادارے حضرت اقدس و اعلیٰ کے رہین منت ہیں۔ مسٹر ایس۔ آر۔ داس کی تعلیمی اسکیم کے لئے حضور ممدوح نے دو لاکھ روپے اور ڈاکٹر ٹیگور کی درسگاہ "وشوا بھارتی" کے لئے ایک لاکھ روپے عطا فرمائے۔ اسی طرح مختلف اداروں کو سلطان العلوم خسرو دکن سے بڑی بڑی امدادیں ملتی رہیں اور اکثر اب تک برابر ماہانہ یا سالانہ مل رہی ہیں۔ ہندوستان کا کوئی قومی تعلیمی ادارہ ایسا نہیں ہے جو شاہ دکن کے دریائے کرم سے فیض یاب نہ ہو رہا ہو چاہے علی گڑھ یونیورسٹی ہو چاہے بنارس یونیورسٹی خواہ جامعہ ملیہ ہو یا شانتی نکیتن۔ سب یکساں طور پر آپ کے فیض سے متمتع ہو رہے ہیں۔

تاجدار دکن کے عہد زریں میں حیدرآباد میں جہاں اور عظیم الشان کام انجام پائے اور متعدد اصلاحیں ہوئیں وہاں آثار قدیمہ کا محکمہ بھی قائم [illegible] تاکہ ملک کی قدیم یادگاروں کی نگرانی کی جائے۔ اس محکمہ نے ایلورا اور اجنٹا کے مشہور غاروں کو صاف کر کے ان کے تحفظ کا بندوبست کیا۔ بیدر کی بہمنی اور بریدشاہی عمارتوں کو شکست و ریخت سے بچایا اور ورنگل اور بیدر و شمس آباد کی مشہور ہندو عمارتوں اور دیولوں کو درست کرایا تمام حدود مملکت کے قدیم تاریخی یادگاروں کا پتہ لگایا ان عمارتوں [illegible] چھوٹے چھوٹے تاریخی مقامات کے [illegible] ان کے فوٹو شائع کئے اور ان کی طرز تعمیر اور اسلامی خوبیوں پر روشنی ڈالی مسلمانوں کی مذہبی عمارتوں کے تحفظ پر حکومت کا کم و بیش تیس ہزار روپیہ صرف ہوتا ہے اس کے مقابلہ میں ہندوؤں کے آثار کی نگہداشت اور ان کی مرمت پر اندازاً دس لاکھ روپے صرف ہوئے۔

اعلیٰ حضرت بندگان عالی نے خاندانی روایات رواداری کو اور بھی درخشاں فرمایا۔ وہ اس طرح کہ ہندوستان کے بعض علاقوں میں گاؤکشی کے فسادات سے وہاں کا امن و امان متاثر ہوتا رہتا تھا۔ آپ نے ذریعہ فرمان مبارک اپنی قلمرو مملکت میں گاؤکشی کی ممانعت فرما دی یہ واقعہ عہد عثمانی کی وہ مستقل یادگار ہے جو ہنود کے دلوں پر نقش ہے اور ان مٹ ہے۔

اوقات اور دیگر امور مذہبی کے دستور کے مطابق بھی چند امور کا مختصر ذکر بے موقع نہ ہوگا۔ [illegible] نمائندگی اور [illegible] ہر تعلقے کا تحصیلدار ہر ضلع کا تعلقدار اور ہر صوبے کا صوبہ دار خواہ

کیا دائمی امن کا قیام ممکن ہے؟

متحدین کے لئے مشکلات کا سامنا!

جناب [illegible]

بڑی بڑی قربانیوں کے بعد اب [illegible] تقریباً چھ برس گذر چکے ہیں متحدین کو جرمنی کے خلاف فتح حاصل ہوئی ہے اور [illegible] مشرق میں جاپان سے [illegible] [illegible] کامیابی و کامرانی کے ساتھ ہوئی [illegible] اصول کا خیال کرتے ہوئے [illegible] کچھ کم خطرناک دشمن نہ تھا مگر جرمنی کی [illegible] کے بعد جاپان کی شکست کے قوی امکانات پیدا ہو گئے تھے اور اتحادیوں نے بھی اپنی پوری توجہ اس کی طرف مرکوز کر رکھی تھی۔

متحدین کے لئے دوران جنگ جو مسائل توجہ کا مرکز بنے ہوئے تھے وہ حسب ذیل ہیں۔

۱۔ مغرب میں نازیت اور فسطائیت کا خاتمہ۔

۲۔ مشرق میں جاپان کو شکست دینا۔

۳۔ مابعد جنگ دائمی امن کا قیام۔

مشرق و مغرب میں دونوں دشمنوں کا خاتمہ تو ہو چکا ہے۔ مگر دائمی امن کے قیام میں انکو بڑی دشواری پیش آرہی ہے۔ کیونکہ مشرق اور مغرب دونوں جگہ دشمنوں پر کامرانی و فتح [illegible] ہو گیا ہے۔ اب ایک سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ کیا ان حالات میں دائمی امن کا قیام ممکن ہے؟ یہ ایک سوال ایسا ہے جو اس وقت تقریباً ہر انسان کے دماغ میں پیدا ہو رہا ہے۔ اور لازمی نتیجہ ہے جنگ کے اختتام کا۔ اب دیکھنا یہ ہے کہ تاریخ کیا کہتی ہے حقائق (REALITIES) کیا کہتے ہیں۔ ہماری آرزوئیں و تمنائیں کیا ہیں۔ اور انسانی نفسیات (Human Psychology) کیا چاہتی ہیں؟

تاریخی حقائق یہ بتاتے ہیں کہ گذشتہ ڈیڑھ دو سو برس سے آزاد اقوام کی یہ خواہش رہی ہے کہ وہ قوت حاصل کریں اور دوسروں پر غالب ہوں معاشی خود اکتفائیت (Economic self offiaency)

[illegible] (Pax Romana) [illegible] انسانی جماعات کو [illegible] [illegible] بہ تعمیر حاصل کرنے [illegible] [illegible] اخلاقی تاریخ [illegible] [illegible] کی تہذیب کا مسائل [illegible] [illegible] دنیا [illegible] [illegible] حاصل کرنا پایا جاتا ہے۔

(John Russel) [illegible] [illegible] کا یہ کر لئے ہوئے کہتا ہے [illegible] خواہش ہوتی ہے کہ وہ [illegible] [illegible] خود کو اعتماد حاصل [illegible] [illegible] [illegible] قوت [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] ذوق [illegible] [illegible] [illegible] کو اپنے [illegible] [illegible] کا صول میں صرف [illegible] پیریکلیس (Pericles) [illegible] سلطنت [illegible] کے زمانہ میں یونانی وہی چاہتے تھے۔ جو کہ موجودہ زمانہ میں روسی، امریکہ [illegible] جرمن یا اطالی یا کوئی دوسری موجود قومیں چاہتی ہیں آج بھی بعض قومیں یہ ترقی کر رہی ہیں کہ وہ دوسروں پر حکومت کرنا نہیں چاہتیں اور ہر ایک کی آزادی کی حامی ہیں مگر جب دوسروں کو آزادی دینے کا سوال پیدا ہوتا ہے تو وہ کہتی ہیں کہ پہلے اپنی باتیں رکھئے بعد میں دوسروں کے متعلق غور کیا جائے گا۔ منشور اوقیانوس (Atlantic charter) میں کئی قسم کے وعدے کئے گئے ہیں مگر اب تک اس کے کسی دفعہ پر عمل کیا گیا ہے۔ اور نہ آئندہ توقع ہے ہندوستان کی دردبھری کہانی بھی ان ہی واقعات سے پر ہے جس کے تحت انگریزوں نے اس سنہری چڑیا پر قبضہ کیا نشاۃ جدیدہ Renaisance

[illegible]) اور صنعتی انقلاب (Industrial Revolution) نے [illegible] میں [illegible] خواہش [illegible] اور بھی زیادہ [illegible] [illegible]

[illegible]

[illegible] اقوام [illegible]

[illegible]

[illegible] صنعتی انقلاب [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] اقوام [illegible] [illegible] ہیں ہو گئے۔ [illegible] [illegible] یہ خیال کہ یہ جنگ آخری جنگ ہے [illegible] [illegible] سے تیسری [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] (Balance of Power) [illegible] [illegible] جنگ [illegible] [illegible] لینا پایا جاتا تھا [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] تیاری [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

(Balance of Nations) [illegible] کا قول ہے کہ ایک جنگ کے اختتام کے ساتھ ہی دوسری جنگ کے جراثیم پیدا ہو جاتے ہیں۔ گذشتہ جنگ عظیم کے بعد برطانیہ درجہ اول کا دول بن گیا تھا۔ اس کی سیاست تمام یورپ کی سیاست پر اثر انداز ہو رہی تھی اس کو چیلنج دینے والی صرف دو قومیں پیدا ہوئیں۔ مشرق میں جاپانی اور مغرب میں جرمن اور بہت ممکن تھا کہ موجودہ جنگ میں برطانیہ عظمی کو شکست کا منہ دیکھنا پڑتا اگر روس درمیان میں نہ آتا انگریزی سیاست کی یہ معراج ہے کہ انہوں نے روس کو عین اس وقت جرمنوں کا دشمن بنا دیا جب کہ جرمنی فرانس جیسی قوت کو ختم کر کے لندن کو مسمار کر رہا تھا۔ اب روس درجہ اول کی دولت First Grade Power

بقیہ صفحہ ۳۸

جنگ کے بعد صحت عامہ کی ترقی

[illegible] غذائی [illegible] استعمال کر [illegible] معلومات
کے لئے ادارے قائم کرنے کے امکانات پر بھی
مباحثہ ہوا۔

ڈاکٹر ڈبلو آر ایکرائیڈ نے جو ادارہ
نیوٹریشن ریسرچ انڈین ریسرچ فنڈ ایسوسی
ایشن اور ہائی جین کانفرنس کے ایک [illegible]
میں مواد [illegible] ان تجاویز کے متعلق ایک [illegible]
پیش کی جن کا تعلق خوراک و صحت کے مسئلہ سے
ہے اور ان کی [illegible] کی اہمیت کی تشریح کی۔

بعد میں جو مباحثہ ہوا اس میں ایک [illegible]
زیادہ نمائندوں نے اس خیال کا اظہار کیا کہ [illegible]
کا فوری مسئلہ نوعیت کا نہیں بلکہ مقدار کا ہے اور
ایک بلند تر معیار زندگی اور عوام کی قوت خرید [illegible]
استطاعت میں ترقی کی بابت شدید ضرورت [illegible]
متعدد ممبران نے دودھ کے کم خرچ کے [illegible]
سے تبصرہ کیا۔

بورڈ نے غذائی آمیزش کی کمیٹی کی رپورٹ
میں بتائی ہوئی کئی تجاویز صوبوں اور ریاستوں
کے سامنے بطور سفارش کے پیش کیں تاکہ ان پر
جلد عمل کیا جائے ان میں سے بعض یہ ہیں۔ ایک
خاص معیار پر نمونے بنانے کا طریقہ۔ انتظامی
عملہ کی جانب سے سخت تر کارروائی صحت کے مقامی
انتظامات پر ڈائرکٹر صحت عامہ کی پوری پوری نگرانی
اشیاء خوراک کے ڈبوں پر جو کاغذ چپکنے والے لیبل
لگائے کا سٹراچیپر کی دانوں کا لائسنس اور تشہیر و
اشاعت میں اضافہ۔

بورڈ نے تعلیم کے مرکزی مشاورتی بورڈ کی
اس تجویز کو منظور کر لیا کہ دونوں بورڈوں کی ایک مشترکہ
کمیٹی بنائی جائے جو ہندوستان میں اندھے پن کو
روکنے کے مسئلہ پر غور کرے اور اپنی سفارشات
کو حکومت ہند کے سامنے پیش کرے۔

بورڈ نے یہ سفارش بھی کی کہ صحت کے صوبجاتی
اور ریاستی محکموں میں تغذیہ کا ایک تربیت یافتہ
ماہر کام کرے اور صوبجاتی اور ریاستی تغذیہ
کمیٹیاں قائم کی جائیں۔ اس کے علاوہ یہ تجویز
بھی پیش کی کہ ہندوستان کی تغذیہ کا قومی مشاورتی

کمیٹی میں رد و بدل کرنے یا اس کو اور ترقی دینے
کی ضرورت کے متعلق حکومت ہند کو تحقیقات کرنی
چاہئے تاکہ ایک ایسا قومی ادارہ قائم ہو سکے
جیسا کہ ہائی جین کانفرنس میں بتایا گیا ہے۔
بورڈ نے ہندوستان [illegible]
[illegible] کے متعلق انڈین میڈیکل ریسرچ کے ڈائرکٹر
جنرل کی [illegible] ایک یادداشت پر بھی غور کیا
اور یہ سفارشات کیں کہ صوبوں اور ریاستوں
میں [illegible] قائم کی جائیں۔

بقیہ صفحہ ۳۶

زمانہ جنگ کی سائنسی ایجادات

خواہ [illegible] اس بات کو پسند کرے یا نہ کرے
[illegible] کہ اس تہذیب کے نظام میں اہم حصہ
لینا پڑے گا جو عملی سائنسوں پر مبنی ہے۔
سوویٹ یونین میں سائنس کے مرتبہ کے بارے
[illegible] سے زیادہ اہم مثال اس رپورٹ
[illegible] سائنس داں [illegible] مشہور [illegible]
پروفیسر [illegible] نے سوویٹ یونین کی سائنس
[illegible] کے روبرو پیش کیا ہے۔ ذیل کا اقتباس
اس رپورٹ میں سے ہے۔

سائنس اور زندگی۔ ہمارے اشتراکی
ملک میں سائنس کو ایک خاص رتبہ حاصل ہے
[illegible] دوسرے ملکوں میں بھی یہ بات کافی مشہور
[illegible] عام طور پر تسلیم کی جاتی ہے کہ سائنس ملک
کے تمدن اور صنعیات کی ترقی میں بہت حصہ
لیتی ہے لیکن ہمارے ملک میں سائنس کے
متعلق یہ تسلیم کر لیا گیا ہے کہ جن چیزوں پر
ہماری ثقافت کی ترقی کا دارومدار ہے ان
میں سے ایک سائنس بھی ہے، اور اسے
ہمارے صنعیات اور قومی اقتصادیات کی ترقی
میں ایک ممتاز حیثیت حاصل ہے اس وجہ سے
دوسرے ملکوں کے بہ نسبت جہاں سائنس کی نشوونما
اتفاقی طور پر اور خود بخود ہوتی ہے ہمارے ملک
میں سائنس کی تنظیم زیادہ باقاعدہ ہونی چاہئے
سائنس اور زندگی کے درمیان گہرا اور زیادہ
مکمل تعلق ہونا چاہئے۔"
یہ خیال آگ کی طرح پھیل گیا ہے اور

اس کا نتیجہ یہ ہے کہ ریاست ہائے متحدہ امریکہ
جیسے ملک میں بھی جہاں کے لوگ عملی سائنس اور
صنعت کے لئے نجی مہم کے عقیدہ پر چلے ہیں۔
زمانہ جنگ میں حکومت کے ماتحت سائنس اور
تحقیق کا محکمہ قائم کر دیا گیا ہے اور جنگ کے بعد
اس کی سرگرمیاں خفیف سی ترمیم اور اصلاح
کے بعد جاری رہیں گی۔

انگلستان میں اس کی نوآبادیات اور
ہندوستان میں سائنسی اور صنعتی تحقیقات کی
اسکیموں کے لئے محکمہ اور دفاتر کھولے گئے
ہیں جن کا تعمیر بعد جنگ کی اسکیم سے گہرا
تعلق ہے۔ یہ سرگرمیاں اس وقت تک وسیع
پیمانہ پر جاری رہیں گی جب تک سائنس حکومت
کی قومی تعمیر کی سرگرمیوں کے تمام شعبوں میں
اپنے مناسب درجہ حاصل نہ کر لے۔

امریکہ کے اے۔ آر۔ اولین نے
[illegible] ذیل بیان دیا ہے۔
اس جنگ کے دوران میں بہت سے
ماہرین طبیعات کو پہلی مرتبہ معلوم ہوا کہ
طبیعاتی حقائق کی دریافت کی طرح ان کا
استعمال بھی دلچسپ اور تسلی بخش ہے۔
اس ملک میں ہم میں سے [illegible] کو تحقیقیں
موجودہ جنگ کے دوران میں طبیعاتی حقائق
کے استعمال کی تحقیقات کا پہلی دفعہ موقع
ملا ہے ایسے ہی تجربات حاصل ہو چکے ہیں
عجیب بات یہ ہے کہ اب کارخانوں کے
منتظم اور مالکان بھی خالص تحقیقات کی قدر و
قیمت کو محسوس کرنے لگے ہیں۔ سائنس کے
حقائق کی دریافت اور ان کے استعمالوں
کی تحقیقات کے درمیان یہ خوشگوار رابطہ
قائم ہو جانا یقیناً ایک بہت بڑی کامیابی
ہے جس سے انسانی ترقی کے سلسلہ
میں نہایت مفید نتائج برآمد ہوں گے۔

بقیہ صفحہ ۴۴

لہٰذا ہم میں سے ہر ایک کا یہ فرض ہے کہ ہم اپنے باہمی
تعلقات کو صحیح نقطہ سے شروع کریں۔ یاد رہے کہ صحیح نقطہ عمل
ہے مشفقانہ نیک اور ہمدردانہ عمل ہے۔
معزز حضرات! مقامی شاخ مجلس قیام امن اورنگ آباد کی جانب
سے میں اور آپ کا محترم و معزز حاضرین کا خیر مقدم کرتا ہوں اور
دعا کرتا ہوں کہ یہ اجلاس اپنے مقصد میں کامیاب ہو۔

"اسلامی جمہوریت ہی امن کا صحیح راستہ ہے"

معاصر ڈان رقمطراز ہے کہ اس وقت ہم ایک مہیب بین الاقوامی جنگ کے آخری دور سے گزر رہے ہیں گزشتہ پانچ سال کی مدت میں اس جنگ نے ایک خوفناک تباہی پھیلا دی ہے۔ صدیوں کی بیش قیمت تمدن و تہذیب کا صفایا کر دیا ہے پس فطرتاً ہم تمام عالم کی تعمیر نو اور اراضی کی از سر نو آبادی کی تجاویز اور منصوبوں پر غور کر رہے ہیں یہی وقت ہے کہ ہم ان ضروری حقائق کا انکشاف کریں جو جنگ کی تباہ کاریوں کی تلافی میں عالم کے نظام نو میں ممد و معاون ہوں۔

سب سے پہلے اسلام کا یہ اصول سامنے آتا ہے جس کی رو سے چھوٹی بڑی تمام اقوام عالم کو اللہ کی وسیع زمین پر رہنے کا حق حاصل ہے۔ انسانیت کی وسعت کا یہ اسلامی تصور سمجھنے کے لئے کافی ہے کہ دنیا کی اس سرزمین پر تمام اقوام آرام و اطمینان سے اپنی زندگی گزاریں۔ اگر اس حقیقی معنی پر غور کریں تو ہمیں حیات انسانی کے تصور کو وسیع کرنا ہوگا۔ اور بین الاقوامی دانش سے کام لینا ہوگا

ہر قوم کو ترقی کرنے اور آگے بڑھنے کا حق حاصل ہے۔ اس سے برتر اقوام اور کمتر نسلوں کے نظریہ پر کاری ضرب لگتی ہے اور یہی وہ نظریہ ہے جو اس عالمگیر جنگ کو آگے بڑھانے کا ذمہ دار ہے۔ اس قسم کے اعلان سے نسلی تفوق کا ایک غلط خیال ضرور پیدا ہو جاتا ہے مثلاً فرنگی اقوام میں نازیوں کا یہ عقیدہ ہے کہ وہ سیاہ فام یا بھورے رنگ کی قوموں پر حکومت کرنے اور انہیں غلام بنائے رکھنے کے لیے پیدا ہوئے ہیں دوسری اقوام کے استحصال بالجبر میں کارفرما ہے یہ قاعدہ نسل کے لاکھوں افراد کو نیست و نابود کرنے میں انہیں ذرہ برابر بھی تاسف و ندامت نہیں محسوس ہوتی۔ اسلام میں نسلی تفوق اور امتیاز کا سرے سے وجود ہی نہیں اسلام نے کبھی بھی رنگ و نسل کا کوئی امتیاز قائم نہیں رکھا مختلف ممالک اور مختلف قوموں پر مسلمانوں نے جو حکومت کی ان کی

اس طول و طویل تاریخ میں نسل اور خاندان کی بنا پر تفوق و برتری کے رجحانات کی حوصلہ افزائی کا کوئی شائبہ تک نہیں پایا جاتا۔ اسلام نے بار بار اقوام عالم کو باہمدیگر تعلقات قائم کرنے کی تلقین کی ہے کہ وہ ہمیشہ اپنے مفاد کو بنی نوع انسان کی فلاح و بہبود کے تحت رکھیں۔ اسلام اس حقیقت کو نظر انداز نہیں کرتا کہ بعض اوقات قوموں کے مابین تعلقات کے قیام و استحکام کے لئے خواہ کیسی ہی پرخلوص کوشش کی جائے وہ ناکام ثابت ہوتی ہے اور اس سے اس طرح کا بحران پیدا ہونے کا امکان پیدا ہو جاتا ہے ان حالات سے نپٹنے کے لیے وہ ایک مجلس اقوام کی تجویز پیش کرتا ہے ایسی مجلس اقوام نہیں جو ایک انجمن مباحثہ سے زیادہ نہ ہو جو گزشتہ عالمگیر جنگ کے بعد بری طرح ناکام ہو گئی بلکہ ایک ایسی مجلس تجویز کرتا ہے جس میں ہر سلطنت شامل ہو ... سے اس کا ... اگر کوئی قضیہ رونما ہو تو یہ جماعت اس کا فیصلہ ثالثی کے طریقہ پر کرے اس طریقہ کے ناکام ہونے پر اس رکن کو باقی ارکان مجلس (یعنی فوجی) قوت سے زیر کر دیں۔

اسلامی جمہوریت حقیقی معنوں میں اصل جمہوریت ہے جو ... شہری اور سیاسی حالات کی حیثیت مساوات کی حامی رہی ہے۔ تو اس سے سامراج کا خاتمہ ... جابرانہ آمریت کا ... بدلا خلافت راشدہ کا عہد تاریخ میں حقیقی اسلامی جمہوریت کا عہد سمجھا جاتا ہے۔ اسلامی جمہوریت ٹھوس اور اصل جمہوریت تھی جہاں رنگ و نسل کا کوئی امتیاز نہ تھا۔ فاتح و مفتوح مساوی درجہ رکھتے تھے۔ یہاں غلاموں کو ان کی ادنیٰ اور گری ہوئی حالت سے اٹھا کر انسانیت کے اعلیٰ درجہ پر پہنچا دیا گیا۔ ان کو آزاد کرنے کی ترغیب دلائی گئی اور انہیں قانونی حقوق عطا کیے گئے عورتوں پر زمانہ دراز سے جو غیر انسانی پابندیاں عائد تھیں انہیں رفع کیا اور انہیں حقوق ملکیت عطا کیے۔ یہودیوں، نصرانیوں اور دیگر غیر قوموں کو

کافی آئینی آزادی حاصل تھی۔ یہ ظاہر ہے کہ ایسی جمہوریت سے جس کا مفہوم اکثریت کی حکومت لیا جاتا ہے اقلیت کے اہم اور ناقابل حل مسائل پیدا ہوتے ہیں اور جو بعض اوقات اقلیتوں پر مظالم ڈھانے کے مترادف بنتے ہیں۔ اسلام جس جمہوریت کو پیش کرتا ہے وہ اس ذریعے کے خطروں اور اندیشوں سے پاک ہے اس کی بنیاد انسانی قوانین پر نہیں بلکہ قوانین الٰہیہ یعنی شریعت پر ہے۔ اسلامی حکومت کا صدر کسی معنی میں آمر نہیں ہوتا وہ نہ تو کامل اقتدار اعلیٰ کا حامل ہوتا ہے نہ قانون شریعت کو رد یا منسوخ کر سکتا ہے۔ اس کی شخصیت شریعت کی سخت پابند ہوتی ہے۔ مسٹر ڈبلیو آرنلڈ ایک جگہ لکھتے ہیں کہ "اس بات پر زور دینا کہ شریعت اسلامیہ کی خاص خصوصیت ہے جو وحی الٰہی سے خود ذات حیات انسانی کے ہر شعبہ حیات کے قوانین پر حاوی ہے جہاں کلیسائی قانون اور مملکتی قانون میں کوئی فرق نہیں ہے۔"

اسلام کا نظریہ آمریت کے قطعاً منافی ہے چاہے وہ کسی آدمی کے نام سے کیوں نہ چلایا جائے وہ فسطائیت ہو یا قومی اشتراکیت یا نازیت یا فرد واحد کے اقتدار کی آمریت ہو سب اسلام کے نظریہ سیاست کے یکسر خلاف ہیں۔

اسلام کو کسی جماعت کے ساتھ رواداری نہیں برت سکتا جو اقتصادی غلبہ حاصل کرنے یا کمزوروں سے استحصال بالجبر کرنے کے لیے بنی ہو۔

اسلام کے قائم کردہ اقتصادی نظام میں جتنا شعور حکومت کو حاصل ہے نہ تجارتی قیادت کی گنجائش ہے اس کے اقتصادی قوانین ایسے وضع کئے گئے ہیں کہ چند افراد کے ہاتھ میں دولت کے ارتکاز و احتکار کو موثر طریقہ پر روکا گیا ہے زکوٰۃ یعنی سال میں ایک مرتبہ اپنے سرمایہ و منافع کا ڈھائی فیصد حصہ بیت المال میں دینا جس کو خاص طور پر غربا اور حاجت مندوں پر صرف کیا جاتا ہے جس سے بجائے ایک شخص کے مال پڑا رہنے کے اسی طرح گردش کرتا ہے "الغرض احتکار زر کے خلاف اس طرح موثر طریقہ اختیار کیا گیا۔ چنانچہ قرآن نے بھی احتکار زر کی سخت مذمت کی ہے۔ زکوٰۃ کے لزوم کے علاوہ عام خیرات صدقات کی ہر شخص کو ترغیب بھی دی گئی ہے کہ ان اعلیٰ قوانین میں غربا کو نظر انداز نہیں کیا

بقیہ صفحہ

بن گیا ہے۔ اس کی اب یہی حالت ہے جو کہ فرانس کی دو سو سال قبل تھی یا انگریزوں کی دو سال قبل سے موجودہ جنگ کے قبل تک یا جرمنی کی ہٹلر کے برسراقتدار آنے کے بعد سے (۱۹۳۳ء) روس سے جنگ چھڑنے تک۔ جب تک اقوام میں اخلاقی جذبہ امن پیدا نہ ہو اس وقت تک امن کا سوال ہی پیدا نہیں ہو سکتا۔ جرمنوں کے جذبہ کے تحت مشرق میں جاپان نے انگریزوں کو چیلنج کیا اور کہا کہ ایشیا ایشیا والوں کیلئے (Asia for the Asiatics) ہے۔ کینیڈا، نیوزی لینڈ، نیوفونڈلینڈ اور آسٹریلیا کو انگریزوں نے ڈومینین اسٹیٹس (Dominian Status) دیدیا اور کہا ہے ہم تم لوگوں کا معاشی استحصال اس طرح نہیں کریں گے جس طرح کے دوسرے ماتحت ممالک (Dependencies) کا کرتے ہیں۔ اسپینیوں کا جنوبی امریکہ جانا یا پرتگالیوں (Portugese) پرتگیزیوں یا خود انگریزوں کا ہندوستان آنا اسی لئے ہوا کہ ان کے پیچھے طاقت تھی چنانچہ پرتگالیوں کو مشرق میں انگریزوں ہی نے تباہ کیا۔ یورپ اور مشرق کی تجارت پچھلے ہزار دو ہزار سال سے جاری ہے چنانچہ عرب لوگ (Carriers) کا کام کرتے تھے ہندوستان، چین، عراق و عجم اور تمام یورپی ممالک میں ان کی تجارت تھی در اصل عربوں نے جو زبردست تمدن قائم کیا تھا اس کا مقصد سیاسی اقتدار نہیں تھا بلکہ سیاسی رشتہ قائم کرنا تھا اور تجارت اس وقت تک ترقی حاصل نہیں کر سکتی جب تک کہ سیاسی غلبہ حاصل نہ کیا جائے۔ چنانچہ معاشی استحصال کے جذبہ نے سیاسی اقتدار کے جذبہ سے مل کر بڑی قوت حاصل کر لی۔ حقائق کی روشنی میں دیکھیں تو پتہ چلتا ہے کہ در اصل یہ ایک فطری جذبہ ہے جو زمانہ قدیم سے ہر قوم میں چلا آرہا ہے۔ افراد جتنا مرنے سے ڈرتے ہیں اس سے زیادہ قومیں مٹنے سے ڈرتی ہیں۔ قوموں میں غلبہ کی خواہش محض اس وجہ سے ہوتی ہے کہ وہ معاشی وسائل پر قابض رہیں۔ اگر کسی

[illegible] خواہش نہ ہو کہ وہ اپنے حدود کو [illegible] بڑھائے تو ایک نہ ایک دن کوئی دوسرا اس [illegible] ہو جائے گا چنانچہ خود ہٹلر نے موجودہ [illegible] کے آغاز سے قبل جرمن رعایا کو مخاطب کرتے ہوئے کہا تھا جب رائخ میں تمام جرمن شامل ہو جائیں اور ان کے لئے موجودہ زمین اور موجودہ معاشی وسائل کافی نہ ہونگے تو ہمارے لئے دوسرے علاقوں کا حصول ناگزیر ہو جائے گا اور اس وقت ہل کی جگہ تلوار لے لے گی اور جنگ کے آنسوؤں دنیا کی آئندہ نسل تیار ہو گی۔

چنانچہ جو زندہ قومیں ہیں ان سب کا یہی خیال ہوتا ہے جمود (stagnation) کی خواہش قوموں کو تباہ کر دیتی ہے۔ انسانی نفسیات کا تجزیہ کرنے سے معلوم ہوتا ہے کہ جنگ کا رکنا ناممکن ہے اور اسی چیز کو تاریخی حقائق کی روشنی میں دیکھیں تبھی تو ہم کو یہی جواب ملے گا مثلاً سب سے پہلے ایک (Spanish) گروشیوس نے ۱۶۲۹ء میں اپنی کتاب قانون جنگ و امن لکھی۔ اس کی خواہش یہ تھی کہ بنی نوع انسان کے درمیان جو تفرقہ ہے وہ دور ہو جائے ہر جنگ میں ایک دو نہیں بلکہ ہزاروں عورتیں بیوہ لاکھوں بچے یتیم اور کروڑوں گھر برباد ہو جاتے ہیں لوگوں کو اپنا گھر بار اپنی آنکھوں کے سامنے برباد ہوتا دیکھنا پڑتا ہے چنانچہ گروشیوس کا زمانہ یورپ میں مذہبی جنگوں کا زمانہ تھا جب کہ مذہب کے نام پر بھائی بھائی کے خون کا پیاسا تھا اور تمام براعظم یورپ بلکہ تین عظیم الشان ملتوں میں بٹا ہوا تھا گروشیوس پر جنگ کی خونریزیوں کا بہت برا اثر ہوا مگر وہ بہت جلد جان گیا کہ دائمی امن کسی طرح قائم نہیں ہو سکتا البتہ جنگوں کے درمیانی وقفہ کو یعنی امن کے زمانہ کو طویل بنایا جا سکتا ہے۔ ہر جنگ کے بعد عموماً ایک ردعمل ضرور ہوتا ہے اگر جنگ عالمگیر ہو تو یہ عام خواہش ہوتی ہے کہ آئندہ جنگ کے تخیل ہی کا خاتمہ کر دیا جائے اور مستقل امن کی سبیل نکالنے کی کوشش کی جاتی ہے۔

چنانچہ ہندوستان کی تاریخ میں بھی ایسے بہت سے واقعات گزرے ہیں کلنگ کے کشت و خون کا اشوک کے دل پر اتنا گہرا اثر ہوا تھا کہ اس نے بعد میں کبھی جنگ نہ کی۔ مغلیہ دور حکومت میں اکبر اعظم کی فتوحات کے بعد شہنشاہ جہانگیر اور شاہجہاں کا زمانہ سوائے دکن کے چند مہمات کے بڑے ہی چین و سکون سے گذرا۔ تاریخ اسلام میں کامل امن کی بہترین مثالیں ملتی ہیں جو مسلمانوں کی رواداری اور مفتوح کے ساتھ برابری کے سلوک کا نتیجہ تھیں۔ جہاں تک یورپ کا تعلق ہے پندرہویں صدی عیسوی تک رومن قوانین تھوڑی بہت ترمیموں کے ساتھ قیام امن میں کارآمد ثابت ہوئے اگرچہ نارمن فتح انگلستان کے بعد ہی فرانس اور انگلستان کے درمیان جنگ صد سالہ کی سی طویل جنگ کا آغاز ہو چکا تھا مگر پھر بھی رومیوں کے بنائے ہوئے قوانین امن کے قیام میں بہت مفید ثابت ہوئے مگر پندرھویں صدی میں بین الاقوامی کشمکش بہت زیادہ بڑھ گئی اسپین اور فرانس انگلستان کی برابری کا دعویٰ کرنے لگے اسپین کو تو بحری برتری (Naval superiority) بھی حاصل ہو گئی تھی جس کا خاتمہ آرمیڈا (Armada) کی شکست پر ہوا۔ ملکہ الزبتھ کے زمانہ میں تقریباً تمام قوتوں کو انگلستان کے مقابل شکست ہونے سے بین قومی تعلقات اور زیادہ کشمکش چنانچہ فرانس نے اپنے استحکام کی کوشش شروع کی اور نپولین نے تمام یورپ فتح کر لیا مگر باوجود عظیم ترین ابتدائی فتوحات کے آخر میں اسے شکست ہوئی اور اس کے زوال کے بعد جنگ کے خلاف ایک ردعمل ہوا چنانچہ زار روس نے ایک مقدس معاہدے (The Holy Lecone) کی بنیاد ڈالی (۱۸۹۹ء) اور ۱۹۰۱ء میں ولندیزستان کے پایہ تخت ہیگ میں مختلف کانفرنس منعقد ہوئیں اور ایک بین الاقوامی ثالثی کا محکمہ قائم ہوا ۱۹۰۷ء میں جنگ روس و جاپان کے بعد دوبارہ ہیگ میں ایک امن کی کانفرنس ہوئی

بقیہ صفحہ ۲۸ پر

قیام امن کی مملکتی عظیم الشان تنظیم

چیف آرگنائزر مسٹر مقصود احمد خاں کی مساعی

اس مجلس کی تاسیس کا مقصد یہ ہے کہ مختلف طبقات، علماء کے باہمی اشتراک کے تعاون کے ساتھ غیر سرکاری کوششوں کے ذریعے مملکت حیدرآباد میں امن عامہ برقرار رکھتے ہوئے اس کو تخریبی اعمال سے محفوظ رکھا جائے۔

یہ مجلس ایک ایسے اصول کے تحت قائم کی گئی ہے اور اس کے اغراض و مقاصد اس قسم کے ہیں کہ اس سے کسی کو شاید ہی کوئی اختلاف ہو۔ اس کا مقصد بطور حفظ ماتقدم ایک احتیاطی تدبیر ہے۔ اس کا اولین مقصد صرف "قیام امن" ہے اور ملک کی حقیقی ترقی کے لئے امن عامہ کا قیام ہر صورت لازمی ہے اور یہی وہ چیز ہے جو ایک مدنی الطبع انسان اور وحشی حیوان کے مابہ الامتیاز کہی جا سکتی ہے۔

اس مجلس کو سیاسیات سے کوئی تعلق نہیں ہے رعایائے مملکت آصفیہ جن نعمتوں سے مالا مال ہے ان سے بدستور فیض پاتے رہنے کے لئے ضروری ہے کہ ہم اپنی دیرینہ روایات اور باہمی رواداری سماجی روابط برقرار رکھیں۔ دشمن کے اثر خاص کر جاپانی پروپیگنڈے کا اثر نہ لیں بلکہ ہم اپنے پڑوسیوں کو امن اور شانتی کا پیغام دیں جس طرح ملک میں پرامن زندگی بسر کر کے ہم اپنے ان سپاہیوں کے لئے جو میدان کارزار میں ہماری حفاظت کے لئے برسرپیکار ہیں قوت بخشنے کا ذریعہ بنیں۔

ارکان مجلس بلدہ حیدرآباد اور اضلاع میں اس مجلس کے ارکان کی تعداد ترتیب وار (۵۰) اور (۱۷) ہے اس کے علاوہ جو ارکان تعلقوں اور دیہاتوں کے مستقروں پر تشہیر کا کام انجام دے رہے ہیں ان کی تعداد (۳۰۰) ہے۔ اس طرح اضلاع میں غیر سرکاری ارکان کی تعداد ایک ہزار تک پہنچ گئی ہے۔

یوم امن مجلس کی تمام شاخوں کی جانب سے اضلاع اور تعلقات کے مستقروں پر ۲۹۔ آبان ۱۳۵۲ف کو "یوم امن" منایا گیا اس تقریب کو یوم امن کے نام سے اس لئے موسوم کیا گیا کہ ۲۹۔ آبان ۱۳۵۱ف کو مجلس قیام امن مملکت آصفیہ کا پہلا انتظامی جلسہ اپنے کاروبار کو پھیلانے اور عملی قدم اٹھانے کے لئے طلب کیا گیا تھا۔ اور اسی تاریخ سے یہ مجلس اپنے مقصد کی جانب آگے بڑھی تھی۔

اضلاع اور تعلقات کے مستقروں پر ایک ہی تاریخ اور ایک ہی وقت میں جلسے منعقد کئے گئے جن میں اندازہ ہے کہ تقریباً مجموعی بلا لحاظ مذہب و ملت [illegible] سے بیس ہزار تعداد تک لوگوں نے شرکت کی اور اس سے دو گنے تماشائی [illegible] جن کو جلوسوں کے ذریعہ اپنی جانب متوجہ کیا جا سکا اسی سلسلے میں نظموں اور تقریروں کے ذریعے طبقات میں دوستی، مروت اور خلوص کا پرچار کیا گیا اور سب نے مل کر رعایا کو اپنے شاہ ذیجاہ سے اظہار عقیدت کا موقع مل گیا۔

ضلع محبوب نگر محبوب نگر میں ۲۹۔ مہر ۱۳۵۲ف کو عرب کے دو قبیلوں (ایک مولد اور دوسرے ولایتی) کے مابین بعض خانگی وجوہ کی بناء پر رنجش پیدا ہو گئی تھی اور ایک قبیلے کے افراد دوسرے قبیلے کے افراد سے لڑ پڑے تھے۔

باشندگان مستقر ضلع محبوب نگر کے دلوں میں سراسیمگی اور اضطراب پیدا ہو گیا تھا اور وہ اس تصادم کو عام قتل و غارت گری کا پیش خیمہ تصور کرنے لگے تھے مجلس قیام امن شاخ محبوب نگر نے بہ امداد مقامی پولیس اور عہدہ داران امن اور کی کوشش کی کہ حتی الامکان [illegible] افراد جمع ہونے [illegible] قبیلوں کو سمجھا بجھا کر [illegible] کر دیا گیا [illegible] قبیلوں نے [illegible] صاحب مجلس قیام امن شاخ محبوب نگر سے یہ اقرار واثق کیا کہ کوئی بدامنی پیدا نہ ہونے دی جائے گی چنانچہ بفضلہ تعالیٰ ہر دو قبیلوں کی جانب سے عہد شکنی ظاہر ہونے نہ پائی اور قیام امن کی برکت سے بدامنی کا سد باب کامیابی کے ساتھ کیا گیا۔

نارائن پیٹھ قصبہ نارائن پیٹھ میں قلت اجناس کی شورش سے امن عامہ خطرہ میں پڑ گیا تھا مگر مجلس قیام امن شاخ محبوب نگر کی انتھک اور مروقت کوششوں کی بدولت امن عامہ قائم ہو گیا۔ اور رعایا کو اس طرح مطمئن کیا گیا کہ آئندہ امن عامہ کے خطرہ کا اندیشہ نہیں رہا۔

شاخ محبوب نگر نے [illegible] ہندو مسلم مناقشات کو نہایت سنجیدگی کے ساتھ سلجھایا اور آپس میں پریم و آشتی کی ترغیب کو موثر طریقہ سے نمایاں کیا۔

گلبرگہ شریف گلبرگہ کے موضع [illegible] تعلقہ یادگیر میں دیول اور مسجد پاس پاس ہونے سے وہاں کے باشندوں میں ہندو مسلم مناقشات رونما ہو چلے تھے۔ مگر مجلس قیام امن شاخ گلبرگہ شریف کی کامیاب کوششوں کی بدولت ایک دوسرے کی مذہبی عبادات کا احترام ملحوظ رکھنے لگے۔

عثمان آباد ضلع عثمان آباد کے قصبہ [illegible] تعلقہ کلم میں شخصی اور انفرادی پرخاش کے جو امور اجتماعی کشیدگی کی صورت اختیار کر رہے تھے انہیں مجلس قیام امن شاخ عثمان آباد نے فریقین میں باہمی صلح و آشتی کے فوائد باشندگان قصبہ کے ذہن نشین کئے۔ پورا ضلع اب امن پسند اور آپسی محبت کا شیدائی ہے۔

بقیہ صفحہ ۴۵ پر

"نظم" امن عامہ

از جناب محمد بشیر الدین احمد صاحب بشیر [illegible]

ہم قیام امن کا تبلیغ [illegible] ہیں
ہیں قیام امن میں شہریت کی خوبیاں
ہے قیام امن ہی دنیا میں [illegible] کا اشتمال
اس بنا پر ہی حکومت میں نئی [illegible] ہیں
آپ اخبارات میں پڑھتے رہتے ہیں بالضرور
ان سے بچنے کے لئے اپنی حفاظت ہم کریں
امن شکنی کر رہی ہیں آج جو اقوام ہیں
جس جگہ پیدا ہوئی تھیں جو بھی [illegible]
اپنے ہاتھوں ملک میں پیدا کیا [illegible] انتشار
اپنے غنڈے پن کی ابتک یاد ہیں [illegible]
تار ہیں سے برق توڑ کر اور [illegible]
ڈاک خانوں میں گھسے ڈاکو [illegible]
اور [illegible] اشرار سے [illegible] یہ اشیاء
دیکھیے اعمال تخریبی ہیں کیسے خوفناک
ہیں یہ افعال شنیعہ باعث صد ننگ و عار
ارتکاب جرم ہے کیا شیوۂ مردانگی
جان و دل سے امن و امن کیلئے ساعی رہیں
ہے محافظ تو چراغ امن کا رب العلا
سب کے سب ہم متفق اور متحد ہو کر رہیں
یا الٰہی شاہ عثمان خلد اللہ ملکہ کو ہمارے شاد رکھ
اے خدا تو امن کی توفیق ہم کو کر عطا

اور فوائد امن کے [illegible]
دیکھتے ہو ان [illegible] جنگ کی [illegible]
اور قیام امن میں [illegible]
اقتصادی [illegible] اقتصادی [illegible]
شعبہ جات [illegible] ہیں [illegible]
متفق اور متحد ہو کر سدا [illegible] ہیں
وہ پریشان ہی نہیں [illegible] الام ہیں
ملک والوں کے لئے وہ [illegible]
دامن امن [illegible] ان کا تار تار
کیجیے گا چشم [illegible]
ریل کے ڈبے جلانے اور [illegible] اشیاء
اور کہیں ان کی بدولت [illegible]
وہ [illegible] ہوئے [illegible]
ہم [illegible] دل کو اپنے [illegible]
وامن [illegible]
کیا یہی تعلیم دیتی ہے ہمیں [illegible]
جان و دل سے امن عالم کے [illegible] ہیں
تو اسے اعمال تخریبی کی آندھی سے بچا
ملک و مالک کے لئے ہم جان تک قربان کریں
زیر سایہ [illegible] شاہ کو آباد [illegible]
حق تعالےٰ سے بشیر اپنی یہی ہے [illegible]

بقیہ صفحہ ۴۹

اسلامی جمہوریت ہی امن کا راستہ ہے

ان کو افلاس سے بچا کر آزادی دلانے کی کوشش کی گئی اسلام سرمایہ دار اور مزدور کے مابین خوشگوار تعلقات قائم کرنا چاہتا ہے لیکن حکومت کے زور سے مزدوروں کو توپی بنانے کی حمایت نہیں کرتا لیکن اس کے ساتھ شخصی طور پر ایک کی محنت کے صلہ کو تسلیم کرتا اور اس کو اس کی محنت کے ثمرہ سے محروم نہیں کرتا۔ اسلام کے قوانین وراثت کو اس طرح ان قوانین

۴

وراثت کے نفاذ سے دولت کسی طرح ناجائز طور پر جمع ہونے نہیں پاتی اسلام نے ہمیشہ دولت اقتدار کی خواہ کسی شکل میں ہو اجارہ داری کی ہمیشہ مخالفت کی ہے۔ اسلام کا اقتصادی نظام جو اپنی نوعیت کے لحاظ سے نہایت مناسب اور منصفانہ ہے سرمایہ داری سے ناگوار استحصال بالجبر اور اشتراکیت کی میکانکی گروہ بندی کے درمیان ایک سنہری کڑی ہے یہ بآسانی دیکھا جا سکتا ہے کہ ان قوانین کے نفاذ میں کامل معاشی اعتدال پنہاں ہے۔

اس دور میں جب کہ ہمارے سامنے

۴۴

۴۴ خیالات و تصورات کی پیچیدہ کشمکش جاری ہے اور تہذیب کا توازن بگڑ گیا ہے اور ہر طرح کی آزادیاں خطرہ میں پڑ گئی ہیں ان تمام مشکلات کا حل اسلام اور اسلام کی تعلیمات میں پوشیدہ ہے یہی ضروری ہے کہ انسان اپنی ان تمام خرابیوں کو دور کرنے اور اپنے اضطراب کو دفع کرنے کے لئے اسلام کا رخ کرے جو تضاد و انتہا [illegible] میں توازن پیدا کر کے خوشگوار ذریعہ ہے۔ اسلام بین الاقوام کے معاملات [illegible] پیدا کرنے [illegible] اپنے [illegible] تاریخ سے ثابت ہوگا کہ اسلام ہی اہم کام کی انجام دہی کے لائق ہے اس مضمون کے آخر میں لندن یونیورسٹی کے مشہور مستشرق پروفیسر گب کے الفاظ نقل کرنا مناسب ہوگا جنھوں نے تاریخ اسلام کے بین الاقوامی پہلو کا خاص طور پر مطالعہ کیا ہے وہ لکھتے ہیں۔

"اسلام نے بنی نوع انسان کی بڑی خدمت کی ہے وہ یورپ سے کہیں بڑھ کر اہل مشرق سے قریب ہے۔ بین الاقوامی مصالحت و تعاون کی [illegible] روایات کا وہ حامل ہے اور اسلامی تعلیمات پر عامل ہو کر دنیا بہت کچھ حاصل کر سکتی ہے۔"

ملک معظم کا پیام امن

آج ہم اپنی ساری قلمرو کیساتھ فتحمند متحدہ اقوام میں سب سے آگے کھڑے ہوئے ہیں اس ناقابل فتح جذبہ کیساتھ میں آج آپ سے مخاطب ہوں جو کچھ ہمارے پاس تھا ہم نے اسے بے دریغ صرف کر دیا اب ہمیں اسکو دوبارہ حاصل کرنے کیلئے سخت محنت سے کام کرنا پڑیگا اور امن عالم کو نہ صرف مادی طور پر بلکہ اخلاقی نقطۂ نظر سے غیر متزلزل بنیاد پر قائم کرنا پڑیگا صرف اسی صورت میں جنگ کے خوفناک بادل دنیا کی فضا سے غائب ہو جائیں گے اور تمام چھوٹے اور بڑے ممالک ایک روشن اور پُرامن زمانہ میں زندگی بسر کر سکیں گے۔

قیام امن عامہ خود ہر حکومت کا فرض اولین ہے

امن پسندی کی خواہش [illegible] ہے

[illegible]

[illegible] کا افتتاح کرتے ہوئے [illegible]

نواب رشید یار جنگ بہادر [illegible]

حضرات!

[illegible] مجلس استقبالیہ نے [illegible] تھا

استقبالیہ فرمائے ہیں ان کا میں [illegible] مشکور ہوں [illegible] کانفرنس کی دعوت کو میں نے اس لئے بخوشی قبول کیا کہ قیام امن عامہ خود ہر حکومت کا فرض اولین ہے اور اس ضمن میں پبلک کی جانب سے جو بھی کوششیں کی جائیں وہ حکومت کے واسطے قابل مسرت ہیں۔ [illegible] کانفرنس کے موقع پر میں نے عرض کیا تھا کہ [illegible] ملک میں سماجی اور معاشی زندگی کے درہم برہم کرنے کا باعث ہوتی ہے اور مدنی الطبع انسان کے لئے زحمت اور مصیبت بنجاتی ہے۔ ملک ہر حیثیتی ترقی کر ہی نہیں سکتا جب تک کہ سکون اور اطمینان عام میسر نہ ہو اور یہ مقصد کے حاصل کرنے کے لئے ہر حکومت کو عوام کا تعاون چاہیئے خود آپ کی انجمن کو جن مختلف جماعتوں اور با اثر افراد کا تعاون حاصل رہا ہے وہ آپ کی کامیابی کے لئے ایک فال نیک ہے بلکہ ابھی تک آپ کو جو کامیابی نصیب ہوئی ہے اس کی عین وجہ یہی ہے مجھے امید ہے کہ وہ تعاون آپ کو ہمیشہ حاصل رہے گا۔

متفقہ کوشش ہمیشہ کامیابی کے مدارج کو آسان کر دیتی ہے۔ آپ کی انجمن نے ایک پُر آشوب زمانہ میں جنم لینے کے باوجود جس طرح اپنی کوششوں سے ملک کے سکون اور امن عامہ کے برقرار رکھنے میں حصہ لیا ہے وہ قابل قدر ہے اور مجھے یہ معلوم کر کے بڑی خوشی ہوئی کہ گذشتہ سال میں اس جماعت نے اپنی چند شاخیں بھی قائم کیں۔

قائد ملت کی یاد

میں اس موقع پر یہ کہے

[illegible]

اور [illegible] سے [illegible] صاحب کو ان [illegible] جماعت سے تھا لیکن باوجود اختلافات کے انہوں نے اپنے خلوص اور اپنی شخصیت اور [illegible] سے پبلک زندگی میں ایک اہم مقام پا لیا تھا یہ وہی [illegible] صاحب کا وقعت [illegible] جماعت تک محدود نہیں تھی۔

انجمن کی یہ خوش قسمتی تھی کہ اس کو نواب لطیف یار جنگ بہادر جیسے روشن خیال ہمدرد ملک خیر خواہ مالک امیر کی صدارت حاصل ہوئی۔ نواب صاحب موصوف سے جو توقعات وابستہ تھیں ان کو نواب صاحب نے بوجوہ احسن اس قلیل عرصہ میں پورا کیا جس میں وہ آپ کے صدر رہے۔ سرکاری ضروریات نے ان کو آپ کی صدارت سے لے کر باب حکومت میں اہم جگہ دے دی لیکن اس موقع پر ان کی موجودگی گہری دلچسپی کی کھلی دلیل ہے۔ میں اس موقع پر انجمن مبارکباد دیتا ہوں کہ ہمارے مالک مجازی خسرو دکن کی نظر کیمیا اثر ان پر پڑی اور مجھے یقین ہے کہ وہ ہر طرح اپنے کو اس کا مستحق ثابت کریں گے۔

مجھے امید ہے کہ آپ کے صدر منتخب نواب رشید نواز جنگ بہادر موجودہ زمانہ کی رفتار اور حالات سے عہدہ برآ ہونے کے لئے ایک بہترین صدر ثابت ہوں گے اور حیدرآباد کی قدیم روایات رواداری اور باہمی خلوص و ایثار کو برقرار رکھنے میں آپ کی مدد کریں گے۔ نواب صاحب موصوف

[illegible]

مقاصد [illegible]

[illegible] تنظیم کی [illegible]

[illegible] تعاون [illegible]

[illegible] ناخوشگوار [illegible]

عام طور پر [illegible] شاکی [illegible]

لا قانونیت [illegible] تیار [illegible] نتائج پیدا

خوشگوار رشتہ [illegible] نتیجہ ترقی پذیر

آزمائشوں [illegible] حسن تدبیر

سے اسی طرح [illegible] انجمن [illegible] روایات

وہاں مجروح ہونے سے محفوظ رہیں۔

میں بانیان کانفرنس اور اراکین اور عہدہ داران انجمن حیدرآباد و اورنگ آباد کو مبارکباد دیتا ہوں کہ اس مرتبہ انہوں نے حیدرآباد کے بجائے کانفرنس کو اضلاع ممالک محروسہ کے ایک اہم مرکز میں منعقد کیا۔ اکثر ایسی کانفرنسوں میں اضلاع کی اہمیت کو نظر انداز کر دیا جاتا ہے جب کہ ملک کا اصل کام اضلاع ہی میں ہوتا ہے اور ظاہر ہے کہ امن عامہ کے قیام کے اعتبار سے بھی آپ کی انجمن کی جد و جہد زیادہ تر اضلاع ہی میں ہونی چاہیئے۔ بانیان کانفرنس اور دیگر جماعتیں اور اشخاص جنہوں نے اس کانفرنس کے انتظامات میں مدد دی ہے فی الحقیقت قابل مبارکباد ہیں اور میں اس سلسلہ میں خاص طور سے گنٹور [illegible] کے ارباب مقتدر کا ذکر ضروری سمجھتا ہوں۔

بقیہ صفحہ [illegible]

سازو صدائے زندگی

جناب پیر غضنفر علی صاحب غضنفر ناظم مجلس قیام امن [illegible]

امن کے سایہ [illegible]
[illegible]
ہر [illegible] امن [illegible]
امن ہی دنیا میں ہر تہذیب کا ایمان ہے
واقعہ ہے ایک ہندوستان میں ہے شان دکن
صلح کل ہے درحقیقت مذہب شاہ دکن
یہ وطن اپنا ہے ہم سب ہیں اسکے پاسباں
ہم کبھی طوفاں کی موجوں سے ڈر سکتے نہیں
ہم بلندی کی طرف ہر وقت چڑھتے جائینگے
عظمت اسلاف کو زندہ کرینگے ایکدن
درس آزادی یہی ہے نوجوانوں کیلئے
ہمت و جرأت سے ہم کو کام کرنا چاہئے
گوش شنوا ہوں تو کہتی ہے وطن کی سرزمین
زندگی کا واسطہ آزادیوں کا واسطہ
غیرتیں سوتی رہیں گی تابکے [illegible]
ہم وطن کی آن ہیں تو ہے ہماری شان وطن
ملک و مالک کی وفاداری پہ ہم کو ناز ہے
کوشش پیہم ہے جاری امن ہی کے واسطے
ہے شہنشاہ دکن امن و اماں کا تاجدار
خضر کی ہو عمر اس کی اور دولت ہو فزوں
طالع بیدار کے مانند وہ بیدار ہے
اب غضنفر ختم کرتا ہوں دعا پر یہ کلام
امن کی سیرت کو ہموار کرتے جائیے

فخر تھا اپنی [illegible]
[illegible]
رونق [illegible]
امن [illegible]
کی گئی ہے امن سے تعمیر ایوان وطن
روشنی آن سے ہے [illegible] وطن
خیر خواہ ملک و مالک ہے ہر اک پیر و جواں
عزت و ناموس کو پامال کر سکتے نہیں
جب اٹھایا ہے قدم آگے ہی بڑھتے جائینگے
عزم کے خورشید کو تاباں کرینگے ایکدن
کیا فضاء اچھی ملی ہے نوجوانوں کیلئے
ہر قدم پر بڑھ کے اپنا نام کرنا چاہئے
بھائیوں کی طرح سے مل جل کے رہنا ہے ہمیں
چھوڑنا اسکو نہ ہرگز ہے جو سیدھا راستہ
پرورش پائیں گی کب تک یونہی روح اختلاف
جان سے اس پر فدا ہیں ہے ہماری شان وطن
متفق ہر فرد ہے ہر قوم ہم آواز ہے
زندگی خود امتحاں ہے امن ہی کے واسطے
جس کا سایہ ہے دکن میں رد
اسکے سایہ میں ہمیں حاصل رہے لطف و سکوں
جس کے عہد عاطفت میں دور ہے آزار سے
بس کہ ہے اہل وطن کے نام میرا یہ پیام
ملک کے ہر فرد کو تیار کرتے جائیے

اے دکن کے پاسبانو [illegible]
اور آگے بڑھ کے [illegible]
آؤ اور اپنا [illegible]
ہر نفس سے جلوہ ذوق [illegible]
تمکو دینا چاہئے انسانیت کا درس حق
وہ مثال [illegible]
یہ حقائق [illegible]
مسکرا کر چھیڑ دو [illegible]
اٹھا دیا ہی امن و اماں [illegible]
تاکہ اپنے نام کا تم [illegible]
امن کو سمجھو کہ مقصد ہے [illegible]
امن آزادی سے جسکا دل تشنہ [illegible] گیا
جذبہ حب وطن ہے زندگانی کا اصول
اے وطن کے پاسبانو غور کرنا چاہئے
نوجوانو تم ہماری قوم کے معمار ہو
تم جو بڑھو تو مشکلیں آسان ہوتی جائینگی
حاصل اہل دکن ہیں چارہ سازان دکن
رونق عالم بھی تم ہو اور جان آن ہو
ہے عبادت کے برابر خدمت اہل وطن
نوجوانوں کیلئے ہو زندگی کی یہ صدا
یا خدا رکھنا سلامت تخت و تاج آصفی
لب پہ آتی ہیں غضنفر کی دعائیں اے خدا
نوجوانوں کو بہاروں کی جوانی بخش دے

درحقیقت [illegible] روح وطن [illegible]
امن و آزادی کی ایک [illegible]
مشعلیں [illegible] اخوت کے [illegible] پیام کو
نوجوانوں کیلئے تعلیم ہو کردار ہو
جس پہ کہ نازاں رہیں تاریخ کے زریں ورق
بیچ طوفان تعصب میں نہ بہنا چاہئے
اپنے ہاتھوں سے لٹائیں [illegible]
[illegible] کے سامنے آجائے نشان [illegible]
زندگی کی روشنی اور کیف کا سامان ہے
بات تو جب ہے اندھیرے میں اجالا کر سکو
زندگانی پر سکوں کا قوم کو تعلیم [illegible]
قوم کا وہ ایک فرد کار فرما ہو گیا
یہ وہ جادو ہے جسے ہر قوم کرتی ہے قبول
ہر قدم پر بڑھ کے رب کا نام لینا چاہئے
زندگانی تم سے ہے تم روح صد گلزار ہو
زندگی کی خواہشیں طوفان ہوتی جائینگی
جلوۂ صد انجمن ہیں نوجوانان دکن
سچ اگر پوچھو تو تم ہی نکتہ دان امن ہو
پھولتا پھلتا رہے یارب یہ گلزار دکن
ہر گھڑی جاگے وہی ذوق عمل جوش وفا
یہ پیام امن یہ شان رواج آصفی
امن کی عظمت سے ہر دل کو بنادے آشنا
امن و آزادی کا دل کا زندگانی بخش دے

"ہمارا پیام مختصر بھی ہے اور مقبول عام بھی"

[illegible]

[illegible]

... اعتماد کو ... سکتے ہوئے آپ کی توقعات کو پورا کرسکوں۔

حضرات ! سلطنت برطانیہ کے ساتھ ہمارے شاہ ذیجاہ کے جو دوستانہ تعلقات ہیں، وہ ہم پر ایک خاص ذمہ داری عائد کرتے ہیں۔ اپنی ذمہ داریوں کو آپ نے جس ... محسوس کیا اور احمال تحریری کو ملک بھر سے اکٹھا کیا اور جیسے سلطنت مذکور سے متعلق نیک تمناؤں میں حصہ لیا نیز عملی طور پر ملک بھر نے ... دامے درمے قدمے اپنے کو پیش کیا اس سے پتہ چلتا ہے کہ ہم سب کو تخت سلطنت اقدس کتنا عزیز ہے۔

حضرات الحکیم السیاست نے ہمیشہ صحیح رہبری کر کے اپنی رعایا کو بے راہ روی کے آلام سے نہ صرف محفوظ کیا بلکہ مقام شکر ہے کہ ہمارے ملک کی فتح و نصرت میں متحدین کا شریک بنایا۔

حضرات ! آپ کی انجمن کی بنا ایک پر آشوب زمانہ میں بہ صدارت نواب کمال یار جنگ مرحوم پڑی ان کو جو شغف انجمن کے مقاصد سے تھا وہ قابل فراموش نہیں اور ان کی جدائی ہم سب کے لیے ایک اندوہناک حادثہ ہے ہماری انجمن کی بدقسمتی ہے کہ نواب بہادر خاں مرحوم جیسے مخلص دہری اور مولوی فضل حسین جیسے صائب الرائے کی امداد سے محروم ہو گئی۔

[illegible]

گذشتہ ... انتظامات ... انتقامی جذبات کو دبانے اور اخوت اور خیر ... جانے کی بیسیوں مثالیں ہمارا ادارہ پیش کرسکتا ہے لیکن بدقسمتی ہے کہ نظام آباد کے ... نے ہماری کوششوں کو ایک حد تک رائگاں بنادیا اس لئے ہم کو عام طور پر اور شائع نظام آباد کو خصوصاً اپنی توجہات مرکوز اور تدابیر ملاپ نکال لینے کی ضرورت ہے اور اس حادثہ سے تلخ اثرات مترتب شدہ کو نہ صرف دلوں سے محو کرانا ہے۔ بلکہ اس قدیم محبت اور رواداری کو تازہ کردکھانا ہے جس سے امن کی بنیاد پڑتی ہے اور اس کا حصول بغیر انہماک خلوص اور دلچسپیوں سے بالکل ناممکن ہے۔

حضرات ! آپ نے اپنی تبلیغ کو جس طرح شہری آبادیوں سے نکال کر دیہات تک پہنچانے کی کوشش کی ہے اس کو نظر انداز کیا نہیں جاسکتا لیکن ہماری کوششیں ابھی انتہا تک نہیں ہیں اور ہم حقیقی طور پر قیام امن کے مدعی قرار نہیں پاسکتے جب تک کہ قریہ قریہ میں ہمارے خیالات کی تبلیغ نہ ہو اور ان

[illegible]

... میں کر دکھایا ہے اس کے لیے ... ان سب کا شکر گذار ہے۔

کانفرنس کی ... نمائش ... نہ ہوسکتی تھی اگر اورنگ آباد کے ... نے رضاکارانہ قسم کی امداد سے ... بنایا ہوتا۔ اتفاق سے موقع کانفرنس پر افواج سرکار عالی اور سرکار عظمت مدار نے اپنے جنگی مظاہرات اور کرتبوں کے ذریعہ سو رونق اور دلچسپی اورنگ آباد میں پیدا کی ہے اس کو اہل اورنگ آباد کبھی فراموش نہیں کرسکتے اور میں اس موقع پر اعلیٰ حضرت خصوصاً جنرل العیدروس اور بریگیڈیر ... کا ممنون ہوں ہمارا اطمینان ہرگز مکمل نہ ہو سکے گا اگر ہم ان تمام انتظامات کے اصلی روح رواں اور اصلی معنوں میں آرگنائزر مولوی مرزا مقصود احمد صاحب کا دلی شکریہ ادا نہ کریں کہ بغیر ان کی انتھک سعی اور عزم و ایثار کے ہم کو یہ کامیابی حاصل نہیں ہوسکتی تھی۔

بقیہ صفحہ ۳۲ پر

امن کانفرنس کا خطبۂ استقبالیہ

(جس کو امن کانفرنس [illegible])

یہ میری خوش قسمتی ہے کہ اس کانفرنس مجلس قیام امن مملکت آصفیہ کے مہمانوں اور نمائندوں کے استقبال کا خوشگوار فریضہ مجھ پر عائد ہوا ہے اس کانفرنس کا پچھلا اجلاس بلدہ حیدرآباد میں منعقد ہوا تھا یہ نہایت مناسب ہے کہ اس کا یہ دوسرا اجلاس اورنگ آباد کے تاریخی شہر میں ہو رہا ہے۔ لہٰذا مجلس قیام امن کی مقامی شاخ کی جانب سے میں عالی جناب ہز ایکسلنسی نواب میر احمد سعید خاں بہادر صدر اعظم باب حکومت سرکار عالی کو بصد ادب خوش آمدید کہنے کی عزت حاصل کرتا ہوں۔ عالیجناب نواب رشید نواز جنگ بہادر صدر۔ عالیجناب آنریبل نواب ظہیر یار جنگ بہادر نائب صدر کا مقامی شاخ کی جانب سے نہایت احترام کے ساتھ استقبال کرتا ہوں نیز ارکان مجلس مقامی نیز میرے بھائیوں کا بہ خلوص استقبال کرتا ہوں۔

معزز حضرات میں نے کہا ہے کہ اس اجلاس کا اورنگ آباد میں منعقد ہونا مناسب و موزوں ہے۔ ہندوستان کے تمام قدیم شہروں پر ایک نظر ڈالی جائے تو میری رائے میں شاید ہی کوئی دوسرا شہر ہوگا جو اورنگ آباد کے مانند ہمارے احترام کا مستحق ہے۔ اورنگ آباد مختلف تہذیبوں کا سنگم رہا ہے۔ شمالی ہند کی تہذیب و جنوبی ہند کی تہذیب نیز ہندوستان کے حدود کے باہر کی تہذیبیں یہاں آ کر مل گئی ہیں۔ یورپ کے فنون۔ ادب و فلسفہ کی مادر قدیم شہر ایتھنز ( ) کے ساتھ اس کا مقابلہ کیا جا سکتا ہے جہاں ایپو ( ) اور ایپی کیورس ( ) اور دیگر مخالف فلسفے ساتھ ساتھ پنپے۔ فیثاغورث ( ) بدھ مذہب کو یہودی ربی کو۔ عیسائی رسول کو ایتھنز نے

[illegible] اورنگ آباد کا یہی حال رہا ہے۔ جینیوں کے [illegible] شیو سمپر فرقے بدھ مت کے بھکشو۔ ہندوؤں کے سادھو جہاں نو بہادل کا مسکن بنے [illegible] اور اسلام کے اولیائے کرام سب کو اس سرزمین کی کشش نے اپنا وطن بنانے پر مائل کیا۔ ہندو۔ بدھ و جین کے غار مندروں کے ساتھ اسلام کے اولیا و پاک کے مزاروں کا وجود۔ رواداری اور باہمی خلوص و محبت و قدر شناسی کا شاہد ہے۔

حضرت سلطان الاولیا خواجہ برہان الدین اولیا۔ حضرت خواجہ منتجب الدین اولیا زر زری زر بخش خلد آباد شریف میں آرام فرما رہے ہیں مشہور [illegible] گرو رام داس سوامی کی سمادھی بھی قلعہ دولت آباد [illegible] واقع ہے اور ان کے شاگرد ایکناتھ [illegible] نے پیٹن کو ہندوؤں کی زیارت کا مشہور مقام بنا دیا ہے مجھے یقین ہے کہ حاضرین میں سے بہت سے حضرات ہندو و مسلمان حضرت نظام الدین میاں و سنت بالکرشن مہاراج کو دیکھے ہوں گے اور اب ان کو عزت سے یاد کرتے ہیں۔

شہر پیٹن سے گذرتے ہوئے میں نے اکثر ہندوؤں کو اپنے مندر میں پوجا کرتے ہوئے دیکھا ہے جو ایک مسجد کے سامنے واقع ہے جہاں اہل اسلام بھی اسی وقت بارگاہ الٰہی میں خاموشی سے رجوع نظر آتے ہیں۔ اہل مہاراشٹر اورنگ آباد کی سرزمین کو اپنے ادب کا گہوارہ مانتے ہیں۔ مرہٹی نظم کے باوا آدم دینا نیشور۔ ایکناتھ اور دیگر بیسیوں مرہٹی ادیب اسی خطہ میں پیدا ہوئے اردو کے نامور اولین ادیب حضرت ولی حضرت آصف جاہ اول حضرت سراج اور ان کے شاگرد دیکھی نارائن د( ) اور حضرت غلام علی آزاد بلگرامی کا وطن اورنگ آباد ہی ہے۔

عصر جدید میں ہم اس بات پر ناز کرنے کے مستحق ہیں کہ بابائے اردو علامہ ڈاکٹر مولوی عبدالحق صاحب نے اورنگ آباد ہی کی پہاڑیوں سے الٰہی پیغام حاصل کیا تھا۔ میں اورنگ آباد میں ربع صدی سے زائد عرصہ سے مقیم ہوں اور ان لوگوں میں سے ہوں جنہیں اس کا یقین کامل ہے کہ اورنگ آباد کے ایام عظمت مستقبل میں ہے۔ ایتھنز کے مانند پہاڑوں کے بیچ میں واقع ہو کر یہ شہر تالاب کے بیچ کے کنول کے مانند علم و ہنر تہذیب و رواداری کی خوشبو اور دور تک پھیلائے گا۔

ہمارے لئے اورنگ آباد خصوصاً اس لئے زیادہ عزیز ہے کہ اس سلطنت ابد مدت کی بنیاد اسی مقام پر ڈالی گئی ہے۔ یہ وہی مقام ہے جہاں آصف جاہ اعظم نے دکن میں امن و اماں کو قائم رکھنے کے لئے اپنی خودمختاری کا اعلان فرمایا۔

اس مقام کی روح ہزاروں زبانوں سے کہتی ہے۔ اورنگ آباد کی روح پکار پکار کر کہتی ہے۔ اوم شانتی سماد ھا ق ھیں۔

اس لئے اس مجلس کا فریضہ ہے اور مقدس فریضہ ہے کہ جہاں کہیں وہ اپنے اس روح کو ساتھ رکھے اور اس کی پرورش کرے۔ اس مقصد کے لئے میں صرف ایک تجویز پیش کرنا چاہتا ہوں۔

انسان کا ہر فعل بشرطیکہ وہ نیک ہو دو خدمتیں انجام دیتا ہے۔ علاوہ چند خاص ظاہری خوشگوار نتائج پیدا کرتا ہے اور ثانیاً وہ بعض داخلی نفسیاتی اولوالعزم رجحانات و جذبات پیدا کرتا ہے علاوہ ازیں اگر انسان کا یہ فعل عملی محبت پر مبنی ہے تو وہ خوشگوار تعلقات کو تقویت پہنچاتا ہے اور انسان کے خصائل کو بہتر بناتا ہے وہ فرد و سماج دونوں کی زندگی میں اطمینان سکون اور مسرت پیدا کرتا ہے۔ حسن سلوک سے حسن خیال پیدا کرنا آسان بلکہ بہت زیادہ آسان ہے بہ نسبت اس کے کہ صرف حسن خیال کے ذریعہ حسن سلوک پیدا کیا جائے۔ بقیہ صفحہ ۸۷ پر

امن کانفرنس کی منظورہ قراردادیں

(۱) یہ کانفرنس جو آج مجلس قیام امن مملکت کے زیر سرپرستی بلا امتیاز مذہب و ملت منعقد ہوئی بارگاہ خسروی میں مودبانہ عقیدت مندی و سپاس گذاری کے پیش کرنے کی سعادت حاصل کرتی ہے اور رعایائے آصفی کیجانب سے وفادارانہ پیشکش کا اعادہ کرتی ہے کہ ملک کا ہر فرد سلطنت آصفیہ کی بقاء اور استحکام کیلئے اپنا سرمایہ حیات نچھاور کرنے اور آخری سانس تک اپنے محبوب ظل اللہ پر سے نثار ہونے کیلئے ہر وقت اور ہر گھڑی تیار ہے

یہ کانفرنس بارگاہ رب العزت میں دست بدعا ہے کہ سایۂ ہمایونی تا ... سلامت رہے اور خاندان شاہی ہمیشہ پھولتا پھلتا رہے آمین

(۲) کانفرنس اپنے محترم سابق صدر عالی جناب نواب ظہیر یار جنگ بہادر ... کی ... دلی اعتراف کرتی ہے ... نے ملک میں امن و امان ... قیام اور حیدرآبادی روایات کو برقرار رکھنے میں ... عالیجناب نواب ظہیر یار جنگ بہادر کا صدر المہام پر تقرر نہ صرف اس کانفرنس کیلئے بلکہ پورے ملک کے لئے موجب مسرت ہے ... نواب صاحب ممدوح ... مال ... ان کے ... ملک و مالک کے سچے ... خواہ ہیں بلکہ حیدرآبادی روایات کے حامل بھی ہیں ... کا ... یہ ہمارے ... خسروانہ نواب صاحب ممدوح کا تقرر فرمایا جس سے اہل ملک کی ایک دیرینہ تمنا پوری ہوئی۔

(۳) (الف) عالی جناب نواب کمال یار جنگ بہادر کی بے وقت موت سے ملک کو عموماً اور مجلس قیام امن مملکت آصفیہ کو خصوصاً اپنے پہلے صدر کی جدائی سے جو نقصان عظیم پہنچا ہے اس پر یہ کانفرنس اپنے بڑے رنج و الم کا اظہار کرتی ہے۔ کانفرنس نواب کمال یار جنگ کے ساتھ اظہار تعزیت کرتی ہے۔

(ب) جناب مولوی بہادر خان صاحب کی اچانک رحلت پر یہ کانفرنس انتہائی حزن و ملال کا اظہار کرتی ہے اور اس رحلت عظیم کو ملت کے لئے بے وقت تصور کرتی ہے کانفرنس بذا مرحوم کی محترمہ بیگم صاحبہ اور دیگر اعزا سے اظہار تعزیت کرتی ہے۔

(ج) جناب مولوی فضل حسین صاحب کی جوان موت پر یہ کانفرنس انتہائی حزن و ملال کا اظہار کرتی ہے۔ اور اس رحلت کو ملک کیلئے بے وقت تصور کرتی ہے۔ کانفرنس ... مرحوم کی محترمہ بیگم صاحبہ و دیگر اعزا سے اظہار تعزیت کرتی ہے

(۴) حکومت سرکار عالی اس ادارہ کو زیادہ وسیع اور موثر بنانے اور ملک کی ... عمل میں ... کرنے کیلئے ایسے تبادل ... اختیار کرنے میں مدد فرمائے ... حقیقت میں یگانگت اتحاد ... زیادہ سے زیادہ قائم ہو۔ اور ملک کی ترقی ... حکومت ... جاں نثاری وفاداری ... کرنے کا موجب بنے

(۵) ملک میں ... ترقی ... امن ... رکھنے کے لئے اتحاد و اتفاق کی شدید ضرورت ہے لہذا یہ کانفرنس ... مرکزی قیام امن اور اس کی شاخوں سے خواہش کرتی ہے کہ ملک کی قومی عیدیں اور مابہ الاشتراک تقاریب میں بیشتر حصہ لینے کے لئے جلسے اور دوسری عملی تدابیر اختیار کرے تاکہ آپس میں باہمی تعلقات زیادہ سے زیادہ خوشگوار ہوں۔

(۶) معاشرتی معاشی اور مذہبی آزادی اہل ملک کو بلالحاظ مذہب و ملت حکومت آصفیہ کے زیر سایہ کامل طور پر حاصل ہے۔ اس کے متعلق جو مغالطہ یا غلط فہمی یا افواہ اندرون ملک یا بیرون ملک پھیلائی جائے اور جس کی وجہ سے مخالفانہ ذہنی تاثرات کا اندیشہ یا شائبہ محسوس کیا جائے تو یہ کانفرنس مجلس مرکزی امن اور اس کی شاخوں سے خواہش کرتی ہے کہ یہ تاثرات کو رفع کرنے کی ہمہ وجوہ کوشش کرے

(۷) انسداد و انصرام مسائل جنگ اغذیہ و رسد کے ضمن میں حکومت کے انسدادی ... سے اہل ملک کو جو فوائد اور امن حاصل ہوا ہے اس سے ... ان ... کرنے کیلئے مقامی ... تشہیر ... امن کمیٹی ... کا انتظام کیا جائے۔

(۸) یہ کانفرنس تجویز کرتی ہے کہ حکومت مجلس قیام امن کے ان جملہ مساعی کی روداد کو جو وہ ملک میں قیام امن اور حیدرآبادی روایات کو قائم کرنے کے سلسلہ میں کر رہی ہے بذریعہ معلومات عامہ اشاعت کا انتظام کرے

اختتامی تقریر صدارت

نواب رشید نواز جنگ بہادر نے امن کانفرنس کے اختتام پر تقریر میں فرمایا کہ خدا کا شکر ہے دو دنوں کے مباحث کے بعد ہم اپنی کانفرنس کو ختم کر رہے ہیں ... ان دو دنوں میں آپ ... حضرات نے ... کی ... سے ... کو کامیاب بنانے میں میری امداد فرمائی ہے اس کے لئے آپ کا شکر گزار ہوں۔ مجھے یقین ہے آپ حضرات کے ذریعہ جو ... اضلاع سے ... مجلس کے اغراض و مقاصد کی ... میں ... تشہیر ہوگی۔

آپ ... جانتے ہیں ... عالمگیر جنگ میں ہمارا اعلیٰ حضرت بندگانعالی نے ... امداد ... حکومت کے ... ساتھ رہی ہے اسکو پورا کرنا ہمارا ... کا فریضہ ہے۔

آخر میں اس کانفرنس کی کامیابی کے سلسلہ میں حکومت سرکار عالی کا شکریہ ادا کرتا ہوں۔ عالیجناب صدر اعظم بہادر اور جناب نواب ظہیر یار جنگ بہادر وکرنل سید احمد العیدروس کا مشکور ہوں۔ جنکی موجودگی سے ہماری کانفرنس کامیاب ہوئی مقامی عہدہ داران اضلاع کا علی العموم اور بالخصوص جناب صوبہ دار صاحب و تعلقدار صاحب کا بھی مشکور ہوں اور اس دعا پر ختم کرتا ہوں کہ خدا ہمارے بادشاہ ذیجاہ کو ہمارے سروں پر تا دیر سلامت رکھے اور شہزادگان عالیمقام و شہزادیان فرخ فال کو با صحت و عافیت رکھے۔

(آمین)

سالانہ رپورٹ

مجلس قیام امن مملکت آصفیہ کی سرگرمیاں

(معتمد مجلس قیام امن مسٹر شنکر راؤ بورگاؤنکر وکیل ہائیکورٹ کی سالانہ رپورٹ)

ہم سب کو اس زمانہ میں غیر معمولی حالات سے دوچار ہونا پڑ رہا ہے۔ خدا کا فضل ہے کہ جنگ اور اس کی ہولناکیوں سے مملکت حیدرآباد کے رہنے والوں کو اب تک براہ راست کوئی واسطہ نہیں پڑا ہے تاہم جو عام بے چینی عامہ دنیا میں پیدا ہو گئی ہے اس سے محفوظ رہنا ضروری ہے۔ زمانہ اس کا متقاضی ہے کہ ہم سب اپنے جزوی اور فروعی اختلافات کو خواہ وہ کسی نوعیت کے کیوں نہ ہوں بالائے طاق رکھ کر بحیثیت واحد ایک دوسرے کے ساتھ متحد و متفق ہو کر امن عامہ کے لئے باقاعدہ اور منظم تدابیر اختیار کریں۔ اسی مقصد کو پیش نظر رکھتے ہوئے ۱۴ آبان ۱۳۵۱ف کو اعلیٰحضرت سلطنت مدار کی منظوری سے قائم ہوئی جس کا نام مجلس قیام امن مملکت آصفیہ ہے۔ جس کا کام یہ ہے کہ باثر اشخاص کے تعاون کے ساتھ غیر سرکاری کوششوں کے ذریعہ مملکت حیدرآباد میں امن عامہ برقرار رکھتے ہوئے اس کو تخریبی اعمال سے محفوظ رکھا جائے۔

یہ مجلس ایک ایسے اصول کے تحت قائم کی گئی ہے اور اس کے اغراض و مقاصد اس قسم کے ہیں کہ اس سے کسی کو شاید ہی اختلاف ہو۔ اس کا مقصد بطور حفظ ماتقدم ایک احتیاطی تدبیر ہے۔ اس کا اولین مقصد صرف قیام امن ہے اور ملک کی ہر جہتی ترقی کے لئے امن عامہ کا قیام بہر صورت لازمی ہے اور یہی وہ چیز ہے جو ایک مدنی الطبع انسان اور وحشی حیوان میں مابہ الامتیاز کہی جا سکتی ہے۔

اس مجلس کو سیاست یا مذہب سے کوئی تعلق نہیں ہے رعایائے مملکت آصفیہ جن نعمتوں سے مالا مال ہے ان سے بدستور فیض پاتے رہنے کے لئے ضروری ہے کہ ہم اپنے دیرینہ روایات اور باہمی رواداری و سماجی روابط برقرار رکھیں دشمن کے اور خاص کر جاپانی پروپگنڈے کا اثر نہ لیں بلکہ ہم اپنے پڑوسیوں کو امن اور شانتی کا پیغام دیں اس طرح ملک میں پر امن زندگی بسر کر کے ہم اپنے ان سپاہیوں کے لئے جو میدان کارزار میں ہماری حفاظت کے لئے برسر پیکار ہیں قوت بخشنے کا ذریعہ بنیں۔

اس ملک کو فخر ہے کہ اس زمانے میں جب کہ ہندوستان میں ایسے حالات رونما ہو رہے تھے جن سے ملک ہندمیں عام بے چینی اور انتشار پایا جاتا تھا مملکت حیدرآباد امن و امان کا بہترین نمونہ پیش کر رہا تھا اور رعایا کی زندگی نہایت پر امن رہی اس کا سبب یہاں کی شاندار تاریخ اور وہ اتحاد ہے جو یہاں راعی اور رعایا میں اختلافات کو ترجیح حاصل نہیں اور یہاں کے باشندے اپنے مالک و مالک کی خاطر ہر قسم کی قربانی دینے کو تیار ہیں۔

مجلس قیام امن مملکت آصفیہ تو کوتوالی کے انسدادی فرائض کی انجام دہی کے لئے قائم ہوئی اور نہ عدالت کے فرائض برقرار رکھنے کے لئے وجود میں آئی۔ اس کے قیام کا اصلی منشاء یہ ہے کہ ... امن امان اور ہر طرح کی افواہ سے ملک کو بچایا جائے ان افراد کی عقل سلیم چونکہ وہ ... منتقل کر رہے ہیں ہونے پر دلوں کو ہم رشتہ نمایاں کیا جائے اور باشندگان ملک حیدرآباد کی پرانی اور ایک حد تک صوفیانہ روایتوں کو ازسر نو تازہ کیا جائے۔ اس مجلس کی مساعی کی اجمالی کیفیت ذیل میں درج ہے۔

۱۔ ارکان

بلدۂ حیدرآباد اور اضلاع میں اس مجلس کے ارکان کی تعداد بترتیب دار (۵۰) اور (۱۷۱) ہے اس کے علاوہ جو ارکان تعلقوں اور دیہاتوں کے مستقروں پر تشہیر کا کام انجام دے رہے ہیں ان کی تعداد (۳۰۰) ہے اس طرح غیر سرکاری ارکان کی تعداد ایک ہزار تک پہنچ گئی ہے۔

۲۔ شاخوں کی مساعی

مجلس کی شاخیں اضلاع میں پھیلی ہوئی ہیں۔ ان شاخوں نے نادان حرکات اور بے نتیجہ جذبات کی روک تھام میں نمایاں حصہ لیا اور پیدا شدہ تکدر کو دور کر کے ہر مقام پر سکون قائم رکھا اور باہمی اختلافات اور بدگمانیوں کو محبت اور خلوص کے ذریعہ دور کیا مثلاً شاخہائے محبوب نگر، گلبرگہ شریف اور عثمان آباد نے کئی تصادمات یا آپس کی غلط فہمیوں اور شکر رنجیوں کو دور کر کے اپنے اپنے ضلع کو پر امن رکھنے میں خاص جد و جہد کی شاخ ہائے بیڑ، بھنی اور رائچور نے تنگ مال اور گرانی سے مجبور اور برافروختہ مجموعوں کو ڈھارس دلانے اور ان کے لئے اپنی کوششوں سے فائدہ رساں اسباب و حالات پیدا کرنے میں نمایاں حصہ لیا۔ اسی طرح دوسری شاخوں نے بھی رفتار حالات پر کامیاب نظر رکھی اور اپنے اپنے ضلع کو بدامنی کے دھبے سے پاک رکھنے کا امتیاز حاصل کیا شاخ اورنگ آباد نے "امن" کے مقاصد اور پیام کو قریہ قریہ تک پہنچانے کے علاوہ اپنے مفید مشوروں اور تحریکوں سے مرکزی مجلس کی مدد کی۔

۳۔ کانفرنس

مجلس کی جانب سے ایک کانفرنس ۱۳ اسفندار ۱۳۵۲ف کو بلدۂ حیدرآباد منعقد ہوئی تھی جس کا افتتاح ہز اکسلنسی عالیجناب سر صدر اعظم بہادر نواب چھتاری نے فرمایا تھا اور جس کی صدارت عالیجناب نواب کمال یار جنگ مرحوم نے فرمائی تھی۔ متعدد اضلاع نے بڑے ذوق سے شرکت کی عام پبلک پر اس کانفرنس کا بہت اچھا اثر مترتب ہوا۔

۴۔ جشن یوم امن

مجلس کی تمام شاخوں کی جانب سے مستقر ہائے اضلاع اور تعلقہ جات پر ۲۹ آبان ۱۳۵۲ف ۲۹ آبان ۱۳۵۲ف کو "یوم امن" منایا گیا اس تقریب کو یوم امن کے نام سے اس لئے موسوم کیا گیا کہ ۲۹ آبان ۱۳۵۱ف کو مجلس انتظامی کا

بقیہ صفحہ ۹۵ پر

[illegible]

صحت عامہ حیدر آباد ... [illegible] ... متعلق
صحت اور طب کے متعلق مضامین شائع ہوتے ہیں ہم
... [illegible] ... کریں گے ...
... [illegible] ... صحت عامہ کے مدیر حکیم ... صاحب
... [illegible] ...
... مشیر الاطباء لاہور بابتہ فروری [illegible]

اخبار و دستکاری

... [illegible] ...
اردو میں نئے قسم کے طبی لٹریچر کی ... [illegible]
ان میں سے ایک نئی طبی رسالے نکل چکے ہیں لیکن
کچھ نا قدری ... ہو گئے ... اور ... مشکلات
الی خریداروں کے سامنے پیش کیا اور اپنی قدر ... موت
ایک دو جیتے ہیں وہ دوا خانوں کے بل پر جیتے ہیں۔
ابھی حال ہی میں حیدر آباد دکن کا ایک نیم ماہی اخبار
صحت عامہ میری نظر سے گزرا یہ اخبار فلسکیپ سائز
کے بارہ صفحوں پر نکلتا ہے اور تقریباً سارا کا سارا اخبار
طبی مضامین سے پر ہوتا ہے حکیم ... احمد فائق ... یانہ
... لائق ... اخبار بڑی لیاقت اور قابلیت سے مرتب

... [illegible] ...
... ماہنامہ جعفر ... [illegible] ...
... [illegible] ...
... [illegible] ...
... طبی رسالے بھی ... اس اخبار ... متعلق
... ماہنامہ ... کیونکہ یہ اخبار حیدر آباد دکن سے
نکلتا ہے ... مقامی رنگ ... زیادہ
... حکیم صاحب ... رنگ کو تھوڑا سا کم کر دیں
... مناسب ہے ... اور طباعت ... اچھے
ہیں ... قیمت نہایت مناسب ... اخبار ... صحت عامہ
ترپ بازار حیدر آباد دکن سے منگایا جا سکتا ہے۔
(ہفتہ وار دستکاری دہلی ۹ جون ۱۹۴۳ء)

رضاکار نمبر

حجم تقریباً ۵۰۰ صفحات جاری

مشیر الاطباء

سائز قیمت ایک روپیہ ملنے کا
پتہ دفتر صحت عامہ ترپ بازار حیدر آباد دکن۔
حیدر آباد کے مردم خیز خطہ سے حضور نظام کے شا
... میں علوم و فنون کے جو چشمے ابل رہے ہیں ان میں
پندرہ روزہ صحت عامہ خاص خصوصیت کا حامل ہے

... [illegible] ...

تحسین حیدر آبادی

اے صحت عامہ تجھے ... [illegible]
... تجھے ... [illegible]
... [illegible]
... [illegible]
... [illegible]
... [illegible]

بقیہ ۲۹ ... [illegible] ...

پائدار امن کا پیامبر

... [illegible] ...
... کامیابی ... [illegible] ...
اس فتح اور کامیابی پر مبارکباد دیتا ہوں اور بارگاہ
الٰہی میں دست بدعا ہوں کہ وہ اپنے کرم بے پایاں کے
طفیل اس فتح کو دنیا کیلئے پائدار امن اور سلامتی کا
پیامبر قرار دے اور ہم سب کو تا دیر اعلیٰحضرت جلالۃ
الملک خسرو دکن ... کی سرپرستی اور ... میں رکھے
عظیم ... حیدر آباد کی تعمیر ... کی توفیق عطا فرمائے

نغمہ امن

جناب میر غضنفر [illegible] صاحب غضنفر

[illegible] | [illegible]

آئیے وقت عمل [illegible] | امن کے پھولوں [illegible]

[illegible] | پینا ہے جو مع الفت سے شب سلمان [illegible]

[illegible] مقصد پیام [illegible] | [illegible]

اتحاد باہمی سے زندگی [illegible] | اپنی آزادی [illegible]

[illegible] | [illegible]

جس کی [illegible] میں مسلمان اور ہندو ایک ہے | پھول کھلتے ہیں ہزار [illegible]

کر نہیں سکتا کوئی جس کی عنایت کا شمار | ہے مسلم دہر میں جس کی [illegible]

دور کرتا ہے میں ہر قلب سے بغض و عناد | ہر شخص اپنا یہاں [illegible]

یوم آزادی سے روشن کیا فضائے [illegible] | یہ دکن ہندوستاں میں [illegible]

درس بیداری ہے شیخ و برہمن کو واسطے | کام کر لو جو بھی کرنا ہے وطن کو واسطے

یہ چمن وہ ہے کہ جس میں [illegible] گی بہار | امن و آزادی کے رنگین گیت گائے گی بہار

لب پہ ہے ہر دم غضنفر کے دعا یہ بار بار | زندہ باد اے میر عثمان علیخاں ذی وقار

پیغام امن

[illegible] باقی خاں صاحب [illegible] بالی ڈیل [illegible]

[illegible] کوئی پیام [illegible] | [illegible] درست [illegible]

[illegible] کا منہ [illegible] | [illegible] رنج سے [illegible]

[illegible] بھلا اب [illegible] | [illegible] یہاں ہیں [illegible]

[illegible] مسلمانوں [illegible] | [illegible] ہندو کے مسلمان کو

[illegible] | [illegible] اب امن و محبت کا دل

[illegible] سے اخلاص کا پیدا کریں گے | [illegible] تو نہیں پیار کا

[illegible] مراعات محبت کی کمی ہے | [illegible] یہ وہاں کو [illegible]

[illegible] عجب چہرہ مغرب [illegible] | [illegible] وہاں خون

[illegible] ظلم کے شعلے ہیں [illegible] | [illegible] ظلم کو ترقی ہے [illegible]

[illegible] یہاں رحمت [illegible] | [illegible] رزم کی دیوی [illegible]

[illegible] اگر تو بھی [illegible] | [illegible] جس اپنا اگر [illegible]

[illegible] کے عمل [illegible] | [illegible] عثمان کے تلے ایک [illegible]

[illegible] شان [illegible] | دنیا میں اگر امن حقیقی ہے تو بس ہے

[illegible] امن سے کیا سیکھا [illegible] | [illegible] ہر شخص یہاں عام ہوا

[illegible] مقصود کی کیا شکل نئی ہے | جلسہ کا یہاں صدر رشید وطنی [illegible]

[illegible] تو اب اس نظم کو کر ختم [illegible] | حق کرم منصب شاہانہ ادا کر

یارب [illegible] شاہ کی توقیر دوبالا | ہے جس نے ہمیں امن و عنایات [illegible]

اللہ تو کر آصف سابع پہ نوازش | ہے ہم پہ یہاں جن کی عنایات کی [illegible]

(پیام امن)

(از سید محمود صاحب مددگار صدر ناظم کوتوالی اضلاع و مجالس سرکار عالی)

سنا لے پرستار امن و راحت یہ کوئی راز نہاں نہیں ہے
فریب کی دلفریبیوں کے کچھ ایسے پردے پڑے ہوئے ہیں
وہی ہے گنگا وہی ہے جمنا وہی ہمالہ کی چوٹیاں ہیں
وہی ہے جسم استخواں وہی ہے وہی ہے چشم اور دل وہی ہے
ہزار صدیاں گذرنے پر بھی وہی ہے خاک کی طلق کی رونق
وہ دیکھ چاروں طرف تباہی کی بجلیاں رقص کر رہی ہیں!
شکایت غیر کیجئے کیا کہ خود ہوں جب آپ اپنے دشمن
کہاں کی منزل کہ ہٹ کے مقصد سے مڑ گئے راہ کے حوالے
زمانہ آواز دے رہا ہے سلامتی اتفاق میں ہے
مصائب و ابتلا سے باہر نکل کہ یہ دور ارتقاء ہے
ہر ایک گرم سفر ہے محمود دہر میں دوش ارتقاء پر

عمل کا ہر شعبہ ہے معطل جہاں میں امن و اماں نہیں ہے
کہ خطرۂ رہزن و راہ منزل سے آشنا کارواں نہیں ہے
مگر روایات عہد رنگین کا اب وہ ہندوستاں نہیں ہے
مگر عناصر میں اب وہ انسانیت کی روح رواں نہیں ہے
وہی تیا نئی وہی کشش ہے مگر وہ امن و اماں نہیں ہے
مگر سمجھتے ہیں ہم سفیر نکر تحفظ آشیاں نہیں ہے
مقام عبرت ہے تجھ میں اب امتیاز سود و زیاں نہیں ہے
شکست دی اختلاف نے دی کہ باقی اب کارواں نہیں ہے
جو منتشر ہو گئے تھے کل آج ان کا نام و نشاں نہیں ہے
سنبھل کے نازک ہے وقت ہمدم مواقع ایں آں نہیں ہے
قدم نہ آگے بڑھاؤ گے تم تو حشر کیا ہو نہاں نہیں ہے

صحت عامہ

اچھی صحت، اچھی تعلیم، اچھے کاروبار، اچھے اخلاق ملک کا سرمایہ ہیں

وہ ملک جو اپنے اندر باخبر، باحس، باعمل، باہنر، صحت مند، خوش حال اور متدین قوم رکھے جنت کہلاتا ہے۔ انسان عالم وجود میں آنے کے بعد مرنے تک دو ہی حالتوں میں زندگی کے دن گزارتا ہے صحت یا بیماری۔

صحت عامہ کی وسعت میں عام صحت انسانی کی جسمانی اور ذہنی ترقی اور تحفظ داخل سمجھا ہے جس سے قوم صالح اور زندہ رہتی ہے اس کی کوئی اختلاف نہیں ہوسکتا کہ سوسائٹی یا سماج کے لئے جس طرح ایک فرد اپنی احتیاجیں رکھتا ہے اور سلوک مناسب کا مستحق ہے مثلاً معقول علاج، موزوں غذا، اچھوت جگہ اسی طرح خائن، راشی، مفسدہ پرداز بھی متعدی مریض کی طرح سماج کی ضروری توجہ کے مستوجب ہوتے ہیں کہ ان کی بری ذہنیت سے سماج کی اخلاقی صحت عامہ متاثر نہ ہو۔ قومی کارکنوں کا اولین فرض ہے کہ صحت کے وسیع مسئلہ پر اپنی توجہات اور کوششوں کو مرکوز کریں اچھی صحت، اچھی تعلیم، اچھے کاروبار، اور اچھے اخلاق ہی ملک کا سرمایہ ہیں ملک کی صحت عامہ کے حالات میں زبردست اصلاح کی ضرورت ہے جس کے لئے ایک لائحہ عمل اور قومی اتحاد عمل لازمی ہیں۔

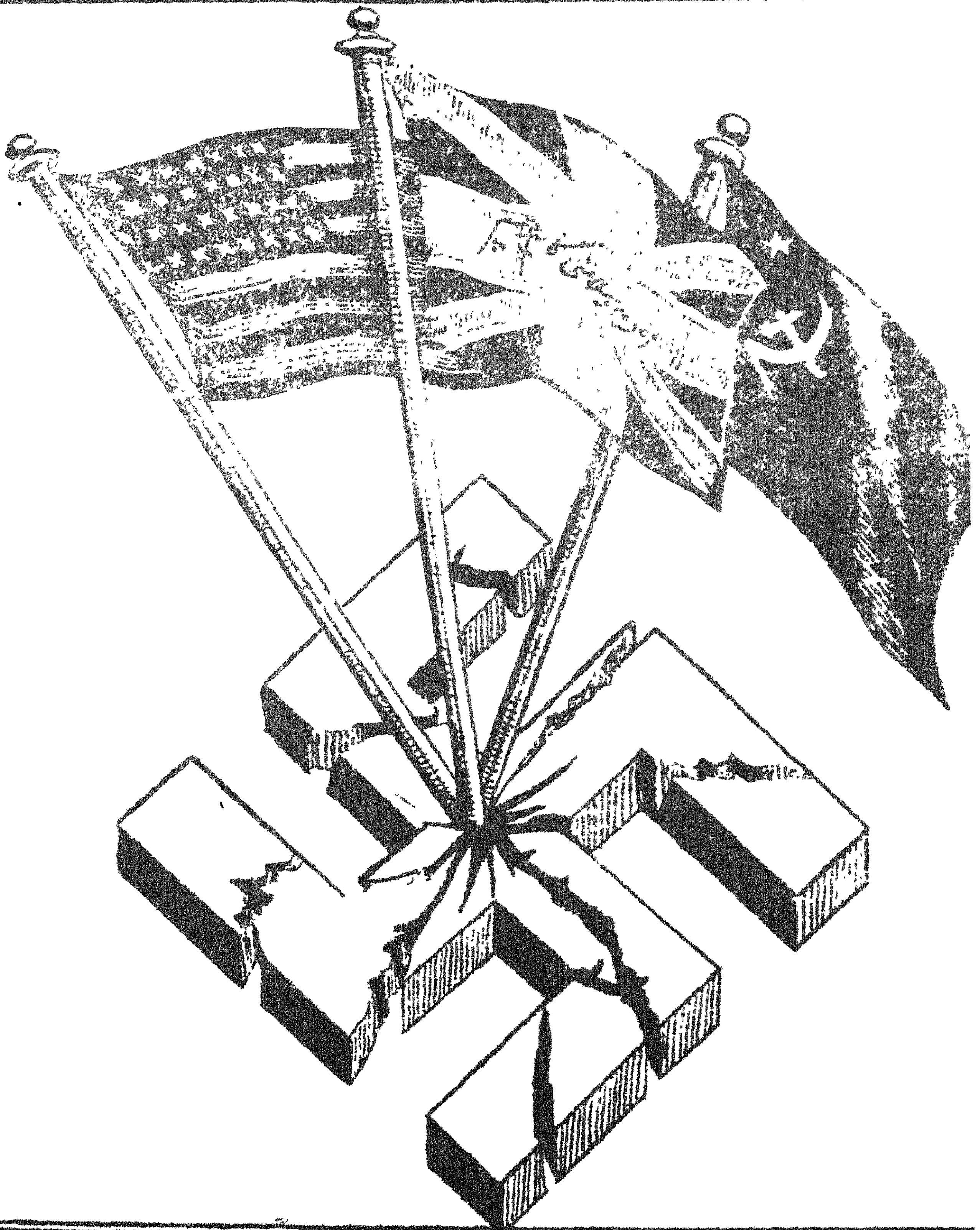
صحت عامہ کی بہتری کی کوشش کرنے والوں کو چاہیئے کہ خود اپنی صحت جسمانی اور دماغی کی نسبت بھی اطمینان حاصل کرلیں کہ مبادا ان کی خدمت قومی مزاج میں فساد پیدا کرے کسی ملک کی صحت کو بہتر سے بہتر حالت میں لانا کوئی مشکل کام نہیں ہے بشرطیکہ عقل، علم اور تدبیر کے ساتھ برقرار رہنے والی کوشش کی جائے۔

ہمارے ملک کی قومی ضرورتوں میں ایسی تعلیم کو عام کرنا لازمی ہے جو صحت عامہ کی اور پیشوں کی معاشی تعلیم کا پس منظر رکھے عوام کے لئے ہر ممکنہ طریقے سے رسالوں، کتابچوں، تقریروں، تصویروں، فلموں کے ذریعہ ہر گوشہ میں صحت عامہ کا پرچار ضروری ہے۔ زیر نظر "صحت عامہ" کو سود مند بنانے میں سررشتہ تعلیمات اور سررشتہ صحت عامہ کی دلچسپی خود اغراض سررشتہ کے پیش رفت میں بھی مفید ہوگی۔

مہدی نواز جنگ

معتمد صنعت و حرفت و تجارت سرکار عالی

۵۔ | ۲۴/۷ دے ۱۳۵۵ ف م ۲۲/۵ ذی الحجہ ۱۳۶۴ھ م ۲۸/۱۱ نومبر ۱۹۴۵ء | شمارہ ۳ و ۴



ہٹلریت کا خاتمہ

مقام اشاعت ترپ بازار حیدرآباد دکن مطبوعہ مطبع دستگیری

[illegible] پھیلا دیتے ہیں جیسے کہ وہ [illegible] ہو جاتی ہے [illegible] چھوٹے بچے بیٹھ جاتے ہیں [illegible] قسم کی [illegible] ہو جاتی ہیں [illegible] کے بچے ہو [illegible] رنگ کے کپڑے یا جہاں تک ممکن ہو ایسے ہوا یہ ہونا چاہیئے کہ جسم کو گرم رکھے سردیوں میں ایسا کپڑا پہنا جائے جس میں گرمی زیادہ ہو اور کپڑوں کا وزن کم ہو۔ گرمیوں میں ایسے کپڑے ہوں کہ وہ پسینہ جذب کریں اور پسینہ خشک کرتے رہیں اور ہوا کو ٹھنڈا رکھیں [illegible] بہت گہرے رنگ کا [illegible] لباس پہننا چاہیئے [illegible] جس قدر [illegible] جہاں تک آرام اور حفاظت کے ساتھ یہ پہننا ممکن ہو صرف اسلیے کپڑوں وغیرہ سے کام لیا جائے وہاں بوٹ اور شوز استعمال نہیں ہونے چاہئیں

سونے کے کمرے میں سامان و آرائش کی چیزوں کی زیادہ کثرت نہیں ہونی چاہیئے اگر ایک ایک کمرہ ایک ایک بستر ہو تو بہتر ہے ورنہ دو تین سے زیادہ آدمی ایک کمرہ میں بالعموم نہیں سونے چاہئیں خاصکر ایسی حالتوں میں جب کمرے تنگ ہوں۔ پلنگ اگر لوہے کے فریم اور لچکدار اسپرنگوں کے ہوں تو بہتر ہے [illegible] گھوڑوں کے بالوں کے گدیلے یا کوئی اور سخت تہ بچھانی چاہئے نرم پروں کے گدگدے بستروں پر سونا صحت کیلئے بہت مضر ہے سونے کے کپڑے ہلکے ہونے چاہئیں چادر سفید ہو تو بہتر ہے پشمینہ کی چیزیں اوپر لیکر سونا یا بھاری بھاری لحاف یا کمبل لادنا یا کھالیں اوڑھ کر سونا ٹھیک نہیں ہے سونے کے کمرہ میں گیس لیمپ یا مٹی کے تیل سے جلنے والی چیزیں روشن انگیٹھیاں شمعیں یا رات کی روشنیاں اور قندیلیں جلانا خطرہ سے خالی نہیں۔ رات کو سونے کی حالت میں پانی کم پینا چاہئے لیکن اگر ضرورت پڑ جائے تو پینے کے برتن اور پانی ڈھکا ہوا قریب ہی ہونا چاہیئے

باقاعدہ ورزش گویا صحت و توانائی کا بیمہ ہے روزانہ باقاعدگی اور پابندی کیساتھ ورزش کیجئے جب تکان محسوس ہو تو ورزش چھوڑ دی جائے گہری سانس لینے کی عادت ڈالئے منہ کی بجائے ناک سے لمبے اور گہرے سانس لیا کیجئے بیٹھے کھڑے ہونیکی حالتوں میں سینہ تنا ہونا چاہیئے جھک کر چلنا یا بیٹھنا پھیپھڑوں کیلئے مضر ہے کھلی ہوا میں پیدل چلنا اور تھکے بغیر واپس چلے آنا صحت و تندرستی کیلئے بہت مفید ہے دماغ کو تر و تازہ اور توانا رکھنے کیلئے روزانہ کچھ نہ کچھ دماغی کام جاری رکھئے حافظہ قائم رکھنے والی باتیں معمول کرنیکی عادت مطالعہ اور تحریری کام دماغ کو زندہ اور بیدار رکھنے کیلئے ضروری ہیں تازہ کھلی ہوا

(بقیہ کالم ۳ کے آخر میں)

غذا اور صحت

ہر ذی روح کے کل اعضاء کی پرورش کا دارو مدار صرف غذا پر ہے اسکے علاوہ ضرورت پر بدل ما یتحلل کا کام بھی اسی سے لیا جاتا ہے بہ الفاظ دیگر یہ کہنا چاہیئے کہ تندرستی اور صحت کی غذا کیساتھ باہمی ارتباط لازم و ملزوم ہے چونکہ اس وقت انسانی صحت اور غذا کا بیان ہمارے زیر بحث ہے اسلئے مناسب معلوم ہوتا ہے کہ پہلے جسم کے اجزاء ترکیبی کو واضح کر دیا جائے چنانچہ انسان کی ساخت میں حسب ذیل اجزاء عنصریہ شامل ہیں (۱) حمضین (آکسیجن) (۲) فحمین (کاربن) (۳) مائین (ہائیڈروجن) (۴) انقیرین (نائٹروجن) (۵) چونا (کیلشیم) (۶) نورین (فاسفورس) (۷) قلوین (پوٹاشیم) (۸) گندھک (سلفر) (۹) نطرون (سوڈیم) (۱۰) کلورین (۱۱) مغنیسیا (میگنیشیم) (۱۲) لوہا (آئرن) (۱۳) بنفشین (آئیوڈین) (۱۴) سیلین (فلورین) (۱۵) ریتلین (سلیکن) (۱۶) جست (زنک) (۱۷) تانبا (کاپر) (۱۸) ارصین (لتھیم)

یہ امر مسلمہ ہے کہ چند اجزاء کی باہمی ترکیب اور کسر و انکسار سے ایک نیا مرکب بنتا ہے لہذا جسوقت مذکورہ بالا اجزاء آپس میں ملتے ہیں تو حسب ذیل مرکبات تیار ہوتے ہیں۔ اجزاء لحمیہ (پروٹینز) اجزاء شحمیہ (فیٹس) اجزاء نشاستہ و شکریہ (کاربوہائیڈریٹس) معدنی نمکیات (سالٹس) پانی (واٹر) حیاتین (وٹامین) وغیرہ ان میں سے پہلے چار اجزاء کو ارکان غذائیہ کے نام سے موسوم کیا جاتا ہے اور جسقدر غذا استعمال کیجاتی ہے انکی ترکیب بھی زیادہ تر انہی پر مشتمل ہوتی ہے چونکہ غذا کا مقتدی کے مشابہ ہونا لازمی ہے۔ اسلئے یہاں یہ مسئلہ صاف ہو جاتا ہے کہ غذا میں بھی مندرجہ بالا اجزاء ہوتے ہیں چنانچہ جس غذا میں جس جزو کی افراط ہوتی ہے اسکو اسی نام سے نامزد کیا جاتا ہے تفصیل بیان کے لئے بطور مثال چند غذاؤں کے نام درج ذیل کئے جاتے ہیں۔

اجزاء لحمیہ۔ اسکو اگر بنیاد اراکین کا جوہر کہا جائے تو بیجا نہ ہوگا۔ درحقیقت گوشت پوست وغیرہ اسی سے بنتے اور پرورش پاتے ہیں۔ اس قسم کے اجزاء زیادہ تر دودھ پنیر انڈے مچھلی گوشت بادام اخروٹ ماش مونگ لوبیا مٹر اور گیہوں جیسی اغذیہ پائے جاتے

اجزاء شحمیہ۔ ان کا بڑا فعل یہ ہے کہ جسم میں حرارت غریزی پیدا کرکے بدن کو فربہ اور طاقتور کریں اسکے علاوہ اگر بدن میں [illegible] پہنچے تو یہ بدل ما یتحلل کا کام دیتے ہیں یہ زیادہ تر روغنی اشیاء مثلاً گھی چربی تیل وغیرہ میں پائے جاتے ہیں۔

اجزاء نشاستہ یہ۔ ان کا [illegible] جسم کو منتظم اور معتدل رکھنا ہوتا ہے چاول شکر آلو گڑ شلجم وغیرہ میں اس قسم کے اجزاء بکثرت ہوتے ہیں۔

اجزاء نمکیہ ان کا نمایاں فعل جسم اور خون کی اصلاح کرنا ہوتا ہے اسکے علاوہ یہ اجزاء دانتوں اور تمام ہڈیوں کو طاقت پہنچاتے ہیں انکی غذا یہ مختلف معدنی نمکیات مثلاً نمک طعام چونا پوٹاس سوڈا فاسفیس ٹارٹریس نیز سبزیوں کے نمک وغیرہ سے ہوتا ہے۔

اس سے پہلے یہ بتایا جا چکا ہے کہ غذا کا اولین مقصد جسم کا نشوونما اور بدل ما یتحلل کیلئے ضروری اجزاء بہم پہنچانا ہے اسکے علاوہ دوسرا مقصد [illegible] مواد تیار کرنا جسکے ذریعے سے بدن میں قوت اور حرارت پیدا ہوتی ہے چنانچہ بدن انسانی میں روزمرہ جسقدر کیلوریز کی ضرورت ہے اس میں دس سے پندرہ فیصدی اجزائے لحمیہ پچیس سے تیس فیصد اجزائے شحمیہ نیز ساٹھ سے پینسٹھ فیصدی اجزائے نشاستہ یہ کافی اور صحت کو برقرار رکھنے کے لئے ضروری ہیں اگر ان میں کمی بیشی ہو جائے تو انسان متعدد امراض کا شکار ہو جاتا ہے مضمون کو واضح کرنے کے لئے جداول کے ذریعہ چند غذاؤں کے کیمیاوی تجزیہ پر روشنی ڈالی جاتی ہے۔

بقیہ کالم اول

اور روشنی میں جسقدر وقت صرف کر سکیں بہتر ہے اور اسکے لئے آپکو کھلی جگہ پر رہنا اور آنا جانا چاہئے۔ کام میں لگے رہنا صحت اور تندرستی کی حفاظت کیلئے ضروری چیز ہے کم سے کم چھ روز زیادہ آٹھ گھنٹے اپنے آپکو کسی مفید اور بے ضرر کام میں مشغول رکھو

سالانہ چندہ
حکومت سے عہ
اندرون ملک للعہ
بیرون ملک صہ

ہمارا نظامِ صحت

"حفظ ماتقدم علاج سے بہتر ہے"

غذا اسی وقت کھاؤ جب خوب بھوک لگے کسی وقت کھاؤ تحریک پیدا کرنے والی غذائیں نہ کھاؤ بلکہ صرف صحت برقرار رکھنے والی چیزیں کھاؤ۔

کھانا آہستہ آہستہ کھاؤ اور گھڑی گھڑی مت کھاؤ چبا کر کھاؤ اور کھانے میں سستی نہ کرو تھکے ہوئے ہو تو کھانا نہ کھاؤ۔ بہتر یہ ہے کہ تھوڑا آرام کر لو اور جب بھوک لگے تو کھاؤ۔ وہ کھاؤ آہستہ اور چبا کر خوب [illegible] کا مقولہ یاد رکھو ہر لقمہ کو اس [illegible] کرو یا [illegible] یہ بات خوب یاد رکھو کہ جو [illegible] سخت [illegible] آپ کے معدے میں گیا ہے ہضم میں [illegible] پیدا کریگا۔ ہر قسم کے کھانوں میں اعتدال [illegible] کرو [illegible] عام طور پر [illegible] وضع کے کھانے کھاؤ یہ بات خوب یاد رکھو کہ [illegible] غذا کا جو تمہارے جسم میں [illegible] نظام [illegible] تقسیم عضلاتی پر اچھا [illegible] چھوڑنے کی [illegible] [illegible] کھانے میں [illegible] کا تناسب کا خیال رکھو [illegible] کر [illegible] ہوا کے [illegible] انہیں [illegible] نہ کر سکیں [illegible] مت کھاؤ خاص کر [illegible] موسمی چیزیں [illegible] کھاؤ۔ کھانا پکانا بھی ایک ضروری [illegible] ہے جس کی طرف سے بھی غافل نہیں [illegible] کو ابالنے یا پکانے کیلئے اسی کے [illegible] کی حالت میں نکلے استعمال کرنا چاہیئے اور اسی [illegible] پانی میں اسے پکنے کیلئے چھوڑ دینا چاہیئے۔ کھانے کم پکے ہوئے ہوں بلکہ ایسے ہوں کہ آپ کے معدہ کو ہضم کرنے میں زیادہ دقت نہ اٹھانی پڑے جن غذاؤں میں نشاستہ کے اجزاء ہوں انہیں خاص طور پر بھوننا چاہیئے۔

سائنس دانوں کا خیال ہے کہ پانی جو ترکاریوں اور پھلوں میں سے نکلتا ہے وہ بجائے خود اسقدر مفید ہوتا ہے کہ اگر انہیں کسی پانی میں وہ پکائے جائیں تو بہتر ہیں یا دوسرے پھلوں یا سبز ترکاریوں کا پانی یا رس ملا کر پکایا جائے مطلب یہ ہے کہ قدرتی پانی کو کھانا پکانے میں زیادہ استعمال کرنا چاہیئے بہ نسبت اسکے کہ آپ بیرونی پانی استعمال کریں۔

جن غذاؤں میں تیزابی [illegible] زیادہ ہو یا سبزیاں پھل وغیرہ تیار کرنے میں تمام چینی کے برتن استعمال کرنے چاہئیں۔ تانبے پیتل یا انومنیم کے برتن مناسب نہیں ہیں۔

آپ کے جسم میں جسقدر پانی کی ضرورت ہے اسے پورا ہوتے رہنے دیجئے قدرتی [illegible] کے علاوہ ترکاریوں کے رس اور پانی زیادہ استعمال کیجئے اگر مقطر پانی پینے کے لئے نہ مل سکے [illegible] مقصد کے لئے ابلا ہوا پانی ضرور استعمال [illegible] چاہیئے۔

پانی کے برتن [illegible] ہونے چاہئیں ورکسی ایک برتن میں زیادہ [illegible] پانی [illegible] رکھا جائے تجربہ اور متعدی [illegible] کسی برتن میں کتنے عرصہ تک پانی [illegible] صحت کیلئے مفید [illegible] یا بہتر یہ ہے کہ برتن کا [illegible] یہ خیال ضروری ہے اس بات کا بھی خیال [illegible] صفائی اور دھونے [illegible] کا پانی ذائقہ [illegible] ہے کہ کنوئیں کا پانی ابال کر پینے کے برتنوں [illegible] علیحدہ رکھا جائے ورتنوں کا پانی صفائی [illegible] استعمال کیلئے رکھا جائے

اس بات کا بھی خیال رکھیئے کہ نلوں میں رات بھر جمع رہنے یا کافی عرصہ تک [illegible] رہنے والا پانی تھوڑی دیر کیلئے کھلا چھوڑ دیا جائے اور جب پانی بہ جائے اور زیادہ پانی آنے کا اندازہ ہو جائے تو دھونے دھلانے کے لئے یا پینے کے لئے اسمیں سے بھر لیا جائے پانی کے برتن صراحیاں، ٹھنڈا کرنے کے بجلی کے آلے، فلٹر وغیرہ چیزیں بالکل صاف ہوں

جسمانی تکان کیلئے آرام کریں اور اپنے جسم کی توانائی اور طاقت کو بے عقلی سے ضائع نہ کریں کمر کے بل سونا چاہیئے۔ اسکی طرف سے اکثر لوگ غافل رہتے ہیں۔ کمر کے بل سونے سے بہت سے امراض کا خود بخود ازالہ ہو جاتا ہے آپ کے اعضا ڈھیلے رہنے چاہئیں کسی قسم کا بند یا کسی ہوئی چیز آپ کے جسم کے گرد نہ ہونی چاہیئے اور جب آپ سوئیں تو اپنے جسم کو اکڑنے نہ دیں منہ بند رکھیں تو اچھا ہے۔ نصف شب ایک کروٹ سے اور نصف شب دوسری کروٹ سے سونا بہتر ہے اگر آرام کے ساتھ آپ بغیر کسی تکیہ یا سہارے کے سو سکیں تو اس سے اچھی کوئی چیز نہیں ہے۔

سونے کے گھنٹے اسقدر ہونے چاہئیں جسقدر آپ کو اپنی صحت اور تکان کو دور کرنے کے لیے ضروری معلوم ہوں بستر سے فوراً اٹھنا نہ چاہیئے آنکھ کھلنے کے بعد بہت سے آدمی بستر ون پر سستی کیوجہ سے لیٹے رہتے ہیں اگر آپ تر و تازہ ہیں اور اطمینان محسوس کر رہے ہیں تو بستر سے فوراً اٹھ بیٹھنے کی عادت ڈالیئے۔

غیر قدرتی روشنی کا استعمال جس قدر بھی کم کیا جائے بہتر ہے خصوصاً رات کو سوتے وقت۔

اجابت کے بارے میں کوئی خاص اصول قرار دیا جا سکتا لیکن اس بات کے عادی ہو جائیے کہ چوبیس گھنٹہ میں کم از کم ایک مرتبہ ضرور ہی نہایت صاف اجابت ہو جائے ورزش اور غذا کا خیال رکھنے کی وجہ سے آپ کو اپنے معدہ کی صفائی کی طرف سے اطمینان ہو جائے گا۔

غسل کے لئے مناسب ہے کہ کم از کم ایک مرتبہ تو دن میں ضرور ہی کیا جائے خواہ سرد ہو یا گرم اس کا مدار صحت اور موسم پر ہے تمام جسم کو خوب اچھی طرح [illegible] صاف کرنا چاہیئے اور ہفتہ میں ایک مرتبہ ضرور گرم پانی سے دھونا چاہیئے سوائے ہاتھوں کے اور کسی جگہ کیلئے صابن استعمال کرنے کی عادت اگر چھوڑ دی جائے تو صحت کو ترقی دیکھنے کے قابل ہوگی۔

جب کبھی ممکن ہو آفتاب اور ہوا کے سامنے اپنے سارے جسم کو خوب اچھی طرح غسل لینے کے لئے آزاد چھوڑ دیا جائے جہانتک ممکن ہو موسمی اور جغرافیائی حالات کی پابندی کے ساتھ کپڑے استعمال کرنے چاہیئے گرمی کے موسم میں پسینہ جذب کرنے والے کپڑے زیادہ بہتر ہیں اونی کپڑے جو رنگین ہوں اور جن میں سوتی بافت ہو نیچے پہننے کیلئے اور رنگین یا دھاریدار کپڑے اوپر کے استعمال کیلئے ہونے چاہئیں اگر پسینہ محنت زیادہ کرنے کی وجہ سے زیادہ آتا ہو یا موسم ہی ایسا ہو تو ہفتہ میں ایک مرتبہ بنیان انڈرویئر یا اور کپڑے جو نگاہ سے پوشیدہ کر کے پہنے جاتے ہیں ضرور دھونے چاہیئے رات کو کپڑے اسی طرح اتار کر

اناج

گاندھی جی کے تجربات

اناجوں میں سب سے اچھا گیہوں ہے۔ صرف گیہوں کھا کر انسان [illegible] گذارہ کر سکتا ہے۔ اسمیں جسم کو برقرار رکھنے اور بڑھنے والا مادہ ٹھیک مقدار میں موجود ہوتا ہے۔ اس سے کئی قسم کی چیزیں بن سکتی ہیں۔ اور آسانی سے ہضم ہو سکتی ہیں بچوں کے لئے جو تیار [illegible] ملتی ہے۔ اسمیں بھی کچھ گیہوں کا حصہ رہتا ہے۔ اگرچہ یہ چیزیں گیہوں کی برابری نہیں کر سکتیں۔ تو بھی [illegible] سب [illegible] بنائی جا سکتی ہیں۔ یہ [illegible] سمجھنے کے قابل ہے کہ گیہوں کو کس طریقے سے کھانا چاہئے سفید [illegible] سے ہم [illegible] کے آٹے کے نام سے [illegible] ہیں۔ کسی کام کا نہیں ہوتا اسمیں کچھ بھی اصلی جوہر نہیں ہوتا [illegible] [illegible] زندگی قائم رکھنے والی طاقت نہیں ہوتی انہوں نے [illegible] کتے کو یہی [illegible] دی تھی وہ مر گیا مگر وہ دوسرے آٹے کی روٹی پر خوب پالا گیا [illegible] سفید آٹے میں سے گیہوں کے چھلکے نکال لیے جاتے ہیں مزا اور طاقت چھلکوں میں ہی ہوتی ہے سفید آٹے کی زیادہ مانگ ہے اس کا سبب یہ معلوم ہوتا ہے کہ انسان جلد جلد مزا لینا چاہتے ہیں۔ اسی لئے وہ سفید روٹی کھاتے ہیں جس طرح پنیر کھانے والوں کو طاقت دینے والا جزو پنیر میں ہی مل جاتا ہے۔ مگر وہ پنیر کو روٹی کے ساتھ کھاتے ہیں۔ ایسے آٹے کی روٹی اچھی نہیں بنتی جیسی ہوتی ہے اس میں مزا یا وصف نہیں رہتا سب سے اچھا آٹا وہ ہے جو ٹھیک طور پر صاف کر کے اپنے گھر میں ہی پتھر کی چکی میں پیسا جاتا ہے اگر پتھر کی چکی نہ مل سکے تو کم قیمت کی ہاتھ سے پھیرنے والی چکی گھر میں رکھ کر خود آٹا تیار کرنا چاہئے یا پوشرل ملکر اس کا استعمال کرنا چاہئے پسے ہوئے آٹے کو بغیر چھانے کام لانا چاہئے۔ اسی طرح کے آٹے کی روٹی میں مزا اور طاقت دینے والے اجزاء دونوں موجود رہتے ہیں۔ اور یہ آٹا سفید آٹے کی نسبت زیادہ دن بھی چلتا ہے کیونکہ اسمیں خاص اجزاء ہونے کے باعث تھوڑے آٹے سے ہی کام چل جاتا ہے۔

یہ بات دھیان رکھنے کے قابل ہے۔ کہ بازار کی روٹیاں کسی کام کی نہیں ہوتیں [illegible] سفید اور بھوری بھی ہوتی ہیں ان میں ملاوٹ ہوتی ہے ایک بات اور بھی ہے اور وہ یہ کہ اس آٹے کی روٹیاں خمیر ڈال کر بنائی جاتی ہیں۔ یہ بڑی خرابی کا باعث ہے۔ بہت سے [illegible] کی رائے ہے کہ ایسے آٹے کی روٹیاں نقصان دیتی ہیں بازار کی روٹیاں تیار کرتے وقت چربی سے چپڑی جاتی ہیں۔ لہذا وہ ہندوؤں اور مسلمانوں کے کھانے کے قابل نہیں ہوتیں گھر پر بنائی ہوئی چپاتیاں اور روٹیاں [illegible] بازار [illegible] روٹیوں سے بہت بہتر ہیں۔ [illegible] کی علامت [illegible] گیہوں کے کھانے کا دوسرا اچھا اور آسان طریقہ یہ ہے۔ [illegible] دال کر دلیہ بنا لینا چاہئے۔ [illegible] اسمیں [illegible] اس کا مزا بھی اچھا ہوتا ہے۔ اور یہ خوراک دوسری خوراکوں سے بھی اچھی ہے۔

چاول میں ذرا بھی طاقت دینے والے اجزا نہیں ہوتے اس بارے میں یقینی طور پر کچھ نہیں کہا جا سکتا کہ محض چاولوں پر بھی انسان کا گزارہ ہو سکتا ہے یا نہیں دیکھا گیا ہے کہ اس کے ساتھ دال گھی دودھ وغیرہ کھائے جاتے ہیں اور تبھی گزارہ ہوتا ہے۔ گیہوں ایک ایسی چیز ہے کہ اسے صرف پانی میں بھگو کر کھانے سے بھی انسان تندرست رہ سکتا ہے۔

ساگ سبزی ہم خاص کر ذائقہ کیلئے کھاتے ہیں اس کا وصف روچک ہے۔ پس وہ بعض حالتوں میں خون کی اصلاح کرتی ہے لیکن وہ مشکل سے ہضم ہوتی ہے۔ کیونکہ وہ ایک قسم کی گھاس ہی ہوتی ہے اس سے معدے کو زیادہ کام کرنا پڑتا ہے۔ سب کو تجربہ ہوگا۔ جو لوگ ساگ سبزی زیادہ کھاتے ہیں۔ ان کے جسم کی بناوٹ کمزور ہوتی ہے انہیں ہر وقت بدہضمی کی شکایت رہتی ہے اور وہ اکثر ہاضمہ کی ادویات کا استعمال کیا کرتے ہیں یہ ہم اچھی طرح دیکھ سکتے ہیں۔ بہت سی ساگ سبزیاں تو بالکل گھاس ہی ہوتی ہیں۔ جس سے یہ بات یاد رکھنی چاہئے۔ کہ ساگ سبزیاں کھانی چاہئیں نہیں بہت سی چیزیں [illegible] وغیرہ کی دال بہت [illegible] ہے۔ [illegible] ہضم کرنے میں بڑی دقت ہوتی ہے۔ ان کے ہضم کرنے کیلئے معدے میں تیز آگ چاہئے جو لوگ ان چیزوں کا شوق کرتے ہیں۔ انہیں بار بار جو [illegible] رہتی ہے اس کا مطلب یہ ہے کہ وہ ان کو درست طور پر ہضم نہیں کر سکتے ان چیزوں میں یہ وصف ضرور ہے کہ [illegible] میں [illegible] کھا کر انسان زیادہ [illegible] ہے جلد ہی کھانا کھانے کی اسے ضرورت نہیں پڑتی جس انسان کو محنت مزدوری کرنی پڑتی ہے وہ ان کو ہضم تمام استعمال کر سکتا ہے اور اسے [illegible] بھی ہوتا ہے لیکن عام طور پر ہم صحت کو خیال سے انہیں زیادہ نہیں کھا سکتے مزدوروں اور گدی پر بیٹھنے والوں [illegible] یکساں نہیں ہو سکتی

ڈاکٹر ہیگ انگلستان کا مشہور مصنف ہے اس نے [illegible] تجربوں کے بعد ثابت کر دیا ہے کہ دالی چیزیں بہت ہی خراب ہوتی ہیں۔ ان سے ہمارے جسم میں ایک قسم کا تیزابی زہر پیدا ہوتا ہے اور اس سے بہت سی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں جن کے باعث ہم جلدی ہی بوڑھے ہو جاتے ہیں۔ ایسا ہونے کے اس نے بہت سے اسباب بتلائے ہیں۔ جن کے یہاں درج کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ میرا ذاتی تجربہ یہ ہے کہ ان چیزوں کے کھانے سے نقصان ہی ہے۔ اتنے پر بھی جن سے لذت اور مزا نہ چھوڑا جائے۔ انہیں ایسی چیزیں سوچ و چار کے بعد کھانی چاہئیں۔

غذا کا کیمیاوی تجزیہ

شمارہ	نام غذا	اکائیاں حرارتی فی اونس	اجزاء لحمیہ فیصدی	اجزاء شحمیہ فیصدی	اجزاء نشاستہ فیصدی	پانی فیصدی
۱	مکھن	۲۲۵	۱٫۰	۸۵٫۰	-	-
۲	پنیر	۱۳۴	۳۳٫۵	۳۱٫۵	۴٫۰	۲۷٫۰
۳	دودھ	۲۰	۸٫۸	۸٫۳	۴۵٫۱	۸۷٫۰
۴	انڈہ	-	۱۳٫۲	۳۳٫۳	-	-
۵	مچھلی	۲۰	۱۱٫۵	۰٫۴	-	۶۳٫۰
۶	بکرے کا گوشت	۸۵٫۵	۱۷٫۸	۲۴	-	۲۴
۷	گائے کا گوشت	-	۱۵٫۲	۱۵٫۵	-	-
۸	روٹی	۷۰	۵٫۹	۵٫۸	۴۷	۴۳
۹	چاول	۹۶	۷٫۹	۵٫۵	۷۹٫۵	۱۲
۱۰	شکر	۱۱۶	-	-	۱۰۰	-
۱۱	آلو پکا ہوا	۲۷	۲٫۵	۰٫۱	۲۰٫۹	۷۶
۱۲	[illegible]	۱۲	۲۲٫۰	۱٫۸	۹۵٫۶	۸۹
۱۳	گوبھی	۵	۱٫۶	۰٫۳	۵٫۶	۹۲
۱۴	شکرقند	۲۹	۷٫۰	۰٫۵	۱۶٫۹	۷۴
۱۵	کیلا	۲۵	۱٫۳	۰٫۶	۲۲٫۰	۷۵٫۲۰
۱۶	سیب	۱۶	۰٫۴	۱۴٫۶	۱۴٫۲	۸۴
۱۷	سنگترہ	-	٫۸	٫۲	۸٫۵	-

حیاتین

انکشافات جدیدہ سے یہ امر بھی پایہ ثبوت تک پہنچ گیا ہے کہ مذکورہ بالا اجزا کے علاوہ بقائے زندگی کے لئے دیگر اجزا بھی جزو لاینفک ہیں اور ان کے بغیر زندگی ناممکن ہی نہیں بلکہ محال ہے ان اجزاء کو حیاتین (وٹیامین) کے نام سے موسوم کیا گیا ہے یہ اجزاء انسانی اور حیوانی غذاؤں میں کم و بیش موجود ہوتے ہیں تجربات کا جہاں تک تعلق ہے ان اجزاء کی پانچ قسمیں معلوم ہو چکی ہیں جن کو وٹامین اے (الف) وٹامین بی (ب)، وٹیامین سی (ج)، وٹامین ڈی (د)، وٹیامین ای (ہ) کے نام سے پکارا جاتا ہے ان میں سے ہر ایک اپنے اپنے مخصوص فعل کے لحاظ سے جداگانہ اور مختلف ہیں حیاتین الف کا نمایاں فعل آنکھ معدۂ امعاء اور پھیپھڑوں کے تغذیہ اور بقا کے لئے مخصوص ہے۔ حیاتین ب دل و دماغ اعصاب اور عضلات وغیرہ پر اثر انداز ہوتے ہیں حیاتین ج خون کے لئے مخصوص ہے اور حیاتین (د) ہڈیوں کی ساخت اور قوت میں کام کرتا ہے حیاتین ہ مادہ تولید اور اعضاء اصلیہ منویہ کی پرورش کرتا ہے۔ حیاتین کے متعلق ابھی تک تحقیقات جاری ہیں نہ معلوم اطباء جدید اسکو کہاں تک پہنچائینگے

بقیہ صفحہ

محرکات کا استعمال

خاصکر ایسی صورت میں جبکہ انہیں دماغی کام کرنا ہو۔ تمباکو میں زہریلا الکلائڈ نکلیا ملہ نکوٹین ہوتا ہے۔ وہ لوگ جو اس کے عادی نہیں ہوتے ان کے لیے اس کی تھوڑی مقدار بھی نشہ پیدا کردیتی ہے لیکن جو لوگ عادی ہوتے ہیں ان کو زیادہ مقدار استعمال کرنے سے نشہ ہوتا ہے تمباکو کھانے یا پینے سے جو نکوٹین جسم میں داخل ہوتی ہے اس کے سبب سے مضر نتائج مترتب ہونے کا اندیشہ ہے۔ اس لحاظ سے سگریٹ سب سے زیادہ مضر ہوتے ہیں نکوٹین کے داخل ہونے سے آنکھوں کے اعصاب اور دیگر اندرونی عصوں پر مہلک اثر ہونے کا امکان ہے اور اعصابی نظام پر بھی اسی قسم کا اثر ہوتا ہے لیکن اس میں کوئی شک نہیں کہ اس کے استعمال سے سب سے زیادہ نقصان قلب اور معدہ کو پہنچتا ہے۔ شروع شروع میں قلب کی حرکت بے قاعدہ ہوجاتی ہے اور کبھی کبھی ایسا معلوم ہوتا ہے کہ قلب کی حرکت بالکل بند ہوگئی۔ اور اگر ان علامات کے باوجود تمباکو کا استعمال ترک نہ کیا گیا تو صلابت شریانی پیدا ہوجاتی ہے غالباً یہ مرض اس وجہ سے ہوتا ہے کہ کلاہ گردہ پر نکوٹین کا برا اثر ہوتا ہے۔

میرے علم میں کوئی ایسی چیز موجود نہیں جو شریانوں میں اس قدر سکیڑ اور خون میں اس قدر دباؤ پیدا کر سکتی ہو۔ جس قدر کہ نکوٹین کرتی ہے۔ البتہ کلاہ گردہ کے عصارہ کا ایسا ہی اثر ہوتا ہے کیونکہ اس کا فعل قریب قریب نکوٹین ہی کی طرح ہوتا ہے لیکن اگر دن بھر میں دو تین ہلکے سگاروں کا استعمال رکھا جائے تو کسی قسم کے نقصان کا اندیشہ نہیں۔ البتہ یہ بات یاد رکھنی چاہئے کہ کھانا کھانے سے پہلے نہ پیئے جائیں۔

مسکرات کا استعمال

ڈاکٹر [illegible]

[illegible]

پانی ابال کر [illegible] پانی اور پتی کا اتصال صرف تھوڑی دیر رکھا جائے ورنہ چائے بہت تیز ہو جائے گی [illegible] کے لئے مضر ہوتی ہے۔

چائے کے [illegible] خاص اجزا حسب ذیل ہوتے ہیں: —

کیفین جو کافی کے کیفین سے ملتا جلتا ہوتا ہے۔ اور ایتھری تیل ٹینن اور ایکسٹریکشن۔ سبز چائے میں بمقابلہ کالی چائے کے کیفین ایتھری تیل اور ٹیننگ ایسڈ زیادہ ہوتے ہیں۔

چائے کی ایک پیالی پینے کے بعد طبیعت کو بہت فرحت محسوس ہوتی ہے

[illegible]

[illegible] بالکل زمین [illegible] نشانات نمایاں ہونے لگتے ہیں۔ گردوں کے لئے چائے اس قدر مفید نہیں ہے جیسی کہ کافی۔ اس کے استعمال سے خراش پیدا ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ شراب کی طرح چائے اور کافی کے استعمال میں بھی اعتدال کو ہاتھ سے نہ دینا چاہئے۔ بچوں کے لئے تو کمزور سے کمزور چائے یا کافی بھی نقصان رساں ثابت ہوتی ہے۔

کافی میں سب سے زیادہ اہم جز کیفین ہے جو کیفین سے ملتی جلتی ہوتی ہے جب کافی بھونی جاتی ہے تو اس میں سے خوشبودار تیل نکلتے ہیں اور انہیں کی وجہ سے

اس میں اس قدر [illegible] پیدا [illegible] قلب کو بھی قوت [illegible]

[illegible] چیز بھی ہوتی ہے۔

کوکو اور ایک بڑی مقدار [illegible] یا کلٹ بنایا جاتا ہے۔ وہ انگریزی [illegible] میں بہت ہی لذیذ چیز ہے۔ اگر دودھ اور سبزی والی غذا کی صورت میں اس کو بجائے فواکہات کے استعمال کیا جائے تو بہت مفید ثابت ہوگا۔

تمباکو بہت سے لوگوں میں ایک قسم کی فرحت پیدا کرتا ہے اور اس کے عادی سگریٹ پینے کے بعد زیادہ کام کرنے کے قابل ہوتے ہیں

— بقیہ صفحہ پر

غذا کی ضرورت!

[illegible] انسان اشرف المخلوقات ہے [illegible] ہے مگر [illegible] کر دیتا ہے چھوٹے چھوٹے پرندے بھی اس کی غذا بن جاتے ہیں [illegible] بکریاں اور گھوڑے تو ہر گز کم کرتے ہیں اور ...... یہ اپنی باری باری سے [illegible] غرض ہر جاندار کسی دوسرے جاندار [illegible] پر پلتا ہے ـــ جیسے بڑی مچھلی چھوٹی چھوٹی مچھلیوں کو نگل جاتی ہے ۔ آپ جانتے ہیں [illegible] سے ہر ذی حیات [illegible] پیچھے [illegible] بھوک لگا رکھا ہے [illegible] تو دنیا بے ہنگام ہو جاتی [illegible] ہوتا [illegible] کاروبار [illegible] ہو جاتے [illegible] غذا [illegible] غذا کی ضرورت [illegible] توانائی کے لئے [illegible] انسانی [illegible] ہوتی ہے [illegible] ضروری [illegible] اس ٹوٹ پھوٹ کی [illegible] رہتی ہے ـــ غذا ایک [illegible] انجام دیتی ہے ۔ اول [illegible] توانائی بحال یا بالیدگی جسم بھی کام کے لئے توانائی اور توانائی کے لئے حرارت کی ضرورت ہوتی ہے ۔ بہت کم جاندار ایسے ہوتے ہیں جو فضا سے ضروری حرارت حاصل کرنے پر قادر ہوں ۔ البتہ بیشتر پودے روشنی اور مرطوبیت اور ہوا سے پیچیدہ کیمیائی تعاملات کے ذریعہ زندگی کی اس ابتدائی احتیاج کو پورا کر لیتے ہیں لیکن کسی نہ کسی مادی شے کا تو بہرحال دونوں کے لئے ضروری ہے ان میں سے نہ کوئی برق اور بجلی سے یہ ضروری لازمہ حاصل کر سکتا ہے اور نہ غیر مادی اشیاء سے زندگی کے [illegible] پا سکتے ہیں ۔ توانائی کا ظہور دو [illegible] ہوتا ہے حرارت [illegible] میں ۔ اور [illegible] زیادہ تر توانائی حرارت کی شکل میں [illegible] ظاہر ہوتی ہے [illegible] حرارت کی صورت میں تبدیل [illegible] اقسام کی توانائی میں ایک معین رشتہ [illegible] فعلی توانائی کا اظہار ہوتا ہے [illegible] کی اصطلاح [illegible] استعمال [illegible] قوت یہ اپنے مختلف اجزا [illegible] ہے اس کیمیائی عمل کے ذریعہ [illegible] خرچ ہوتی ہے اور یہی حرارت [illegible] سہولت کے لئے [illegible] کی مختلف اکائیاں مقرر [illegible] حرارت کی پیمائش کے لئے [illegible] مقرر ہے ـــ [illegible] غذا کی افادیت زیادہ [illegible] پیمائش پر منحصر [illegible] حرارے [illegible] اچھی بھی جاسکے [illegible] کام دینے والے اشخاص کو ہر روز کم از کم (۲۵۰۰) حرارے کی ضرورت ہوتی ہے اور کام کی نوعیت کے لحاظ سے اس میں اضافہ ہوتا جاتا ہے سخت جسمانی کام کرنے والے اشخاص کو اس کی دوگنی مقدار درکار ہے بد قسمتی ہندوستان میں آبادی کی ایک بھاری اکثریت ایسی ہے اور پہلے ہی سے بھوکوں کا تو کیا ذکر ضروری غذا سے بھی محروم ہے ۔ ایک امر اور ذہن نشین رہنا ضروری ہے انسان کی غذا صرف حراروں کی پیدائش سے مناسب اور غیر مناسب نہیں ہو جاتی یعنی اور امور کا لحاظ بھی ضروری ہے ۔ حرارے تو صرف ایندھن کا کام انجام دیتے ہیں جسم کی بالیدگی اور نمو کے نقطہ نظر سے بھی غذا میں توازن قائم کرنا لازمی ہے غذا میں [illegible] اشیاء کا مناسب تناسب ضروری ہے بلکہ ان کا [illegible] ہضم ہونا بھی ضروری ہے مثلاً مٹر چنوں اور دالوں میں گوشت سے زیادہ پروٹین پائی جاتی ہے جو بالیدگی جسم کے لئے مفید ہے لیکن بمقابلہ گوشت ان اشیاء کو اس لئے مفید قرار نہیں دیا جا سکتا کہ یہ آسانی سے ہضم نہیں ہوتی ہیں جسم کی بالیدگی کے ضروری اجزا پودے کو کاربن ڈائی آکسائیڈ پانی اور زمین سے حاصل ہونے والے نائٹروجنی مرکبات سے مل جاتے ہیں لیکن انسان اس طرح ان اجزا کو حاصل نہیں کر سکتا اس غرض کے لئے وہ دیگر حیوانوں یا پودوں کا محتاج ہے مثلاً گوشت انڈے پنیر اور مختلف دالیں انسان کے لئے پروٹین حاصل کرنے کے اہم ماخذ ہیں سب سے عمدہ قسم کی پروٹین حیوانی ذریعہ سے حاصل ہوتی ہے [illegible] حرارے [illegible] اور پروٹین کے علاوہ انسان کے لئے خاص خاص نمک اور نامیاتی مادے بھی [illegible] نامیاتی مادوں کو حیاتین کا نام دیا جاتا ہے۔

تیمارداروں سے؟

اپنا لباس [illegible] صاف [illegible] مریض کے کمرے میں ہرگز [illegible] تازہ ہوا سے [illegible] بلکہ مریض کو اس سے فائدہ حاصل کرنے دو

مریض کے [illegible] کا [illegible] بہت برا ہے

مریض کے [illegible] چوروں کی طرح [illegible] پنجوں پر آہستہ آہستہ چلو [illegible]

مریض کے سامنے اس کی صحت پر بحث نہ کرو بلکہ خوش و خرم [illegible] رہو۔

دوا [illegible] دینے سے پہلے شیشی کے لیبل اور ہدایت کو بغور دیکھ لو۔

معالج کی ہدایات کے خلاف اپنی مرضی سے کوئی کام نہ کرو۔

بے ہوش یا مجنون مریض کے پاس اکیلے ہرگز نہ رہو۔ اپنے طرز عمل سے گھبراہٹ ظاہر نہ کرو۔

کوئی ایسا کام مریض کے کمرے میں نہ کرو جس سے شور ہوتا ہو۔ مریض کی صفائی کو کبھی نہ بھولو۔

(مشیر الاطباء لاہور)

بدنصیب

جناب [illegible]

میں ہر روز آئینہ دیکھتا ہوں اور سوچتا ہوں یہ سوکھا ہوا جسم پتلے پتلے بازو زرد چہرہ رخساروں کے گڑھے اور اندر دھنسی ہوئی آنکھیں میں بھی کوئی انسان ہوں میرے دوست میرے ساتھی کتنے تنومند ہیں کیسے خوبصورت ہیں۔ سراج انور سلیم کیا یہی لوگ میرے دوست ہیں سراج جس کے سرخ و سفید بھرے بھرے رخسار اور عقابی آنکھیں ہیں۔ انور جو ہمیشہ اپنے کاندھوں سے سل جیسا چوڑا سینہ باندھا پھرتا ہے اور سلیم جس کے لحیم شحیم قد کے قریب ہوتے ہوئے بھی مجھے ڈر ہونے لگتا ہے کیا میں ان ہی لوگوں کا دوست ہوں۔ جان پہچان کے آدمی اور پڑوسیوں کے بچے مجھے چچا چچا کہنے کے بجائے نام لے کر پکارنے لگے ہیں اور ہر احباب کے بھائی بند ہیں کہ تھوڑے تھوڑے وقفہ سے میری دوستوں کی فہرست میں شامل ہوئے چلے جاتے ہیں۔ محلے کے لڑکے جو چند دن پہلے گردن جھکائے کتابیں لئے اسکول جاتے تھے آج ہیں کہ شیروانی کے بٹن کھولے سینہ تانے سامنے سے گزرے چلے جا رہے ہیں۔ آخر یہ کیا راز ہے؟ میری سمجھ میں نہیں آیا کبھی یہ رخسار بھی بھرینگے جو مجھے روز منہ چڑاتے ہیں کبھی یہ آنکھیں بھی ابھرینگی جو مجھے روز ڈرایا کرتی ہیں۔ یہ بازو جنہیں میں ہر صبح دبا کر دیکھتا ہوں اور ٹھنڈی آہیں بھرتا ہوں کبھی یہ بھی اپنے آپ میں سختی محسوس کرینگے۔ طبیب صاحب کے پاس رجوع ہوا تو نبض دیکھی زبان نکلوائی پیٹ کا معائنہ کیا اور پھر فرمانے لگے آپ کی شادی ہو چکی ہے۔ جی ہاں۔ میں نے عرض کیا طبیب [illegible] سی قدر اور قریب ہو گئے۔ "بیوی سے الگ رہتے ہیں ذرا۔"

"جی ایک زمانہ سے الگ ہوں۔"

"کتنے دنوں سے۔"

"کوئی تین برس سے۔ بات یہ ہے میری بیوی شادی کے بعد سے اپنے باپ چچا کے ہاں ہے۔"

"کیوں؟"

"جی۔ وہ ابھی بچی ہے طبیب صاحب نے برا سا منہ بنا لیا اس کے باپ نے رخصتی کے لئے اور قواعد کے علاوہ دو شرطیں لازمی کر دی ہیں۔ لڑکی کی بلوغت اور میری تندرستی۔ پچھلے دنوں مجھے خبر ملی تھی کہ ایک شرط خود بخود پوری ہو چکی ہے۔ اب دوسری شرط میری تندرستی۔ طبیب صاحب کے ہاتھ ہے۔"

آپ روزانہ صبح سویرے پانچ منقیٰ کے دانے اور پاؤ بھر دودھ استعمال کیا کیجئے۔ ایک ہفتے کے بعد مطلع فرمائیے۔ لیکن میں دس ہفتوں کے بعد بھی ویسا ہی تھا جیسا ڈھائی مہینے پہلے۔ شاید میرا معدہ بہت ہی زود ہاضم ہے کہ دنیا بھر کے ڈاکٹروں کی ٹانکس اور طبیبوں کی جملہ مقوی دوائیں ان کے اثر کرنے سے پہلے ہضم کر جاتا ہے کچھ نہیں۔" ایک دن انور نے مجھے سینے سے لگا کر تھپتھپاتے ہوئے کہا "ورزش کیا کرو ورزش۔ صبح سویرے اٹھو ڈنڈ پیلو بیٹھک لگاؤ مگدر گھماؤ اور لمبی لمبی سانسیں لو دیکھوں کیسے نہیں بدلتے تم۔ ڈنڈ لگانے کے صحیح طریقے۔ مگدر کیا چیز ہیں بیٹھک کس نے ایجاد کی اس پر انور نے کامل دو گھنٹے تک تقریر کی اور یہ تقریر ہی کی سچائی اور خلوص کا نتیجہ تھا کہ میں جب تک اسکی باتیں سنتا رہا سر ہلاتا اور آنسو پونچھتا رہا۔ جب وہ جانے لگا میں [illegible] سے لپٹ گیا۔ گھبراؤ نہیں۔ گھبراؤ نہیں۔ ہمت سے کام لو دنیا میں کوئی چیز ہے جسے انسان ہمت سے حاصل نہ کر سکتا ہو۔ سینے کی چوڑائی میں سسکیاں لیتے ہوئے کہا۔ سمجھو کوئی بڑی بات نہیں ورزش کرو ورزش اور وہ جانے لگا۔ جب میں اسے دروازے تک رخصت کرنے آیا اس نے ایک مرتبہ اور تسلی دی میں نے [illegible] سے دیکھا اور وہ چھوٹی سی سفید سی [illegible] ہلاتا ہوا رخصت ہو گیا۔

دوسرے روز میں بہت سویرے اٹھ بیٹھا ابھی اچھی طرح سورج بھی نہ نکلا تھا اندھیرا ابھی اندھیرا اور کچھ کچھ تارے۔ کمرے سے باہر آکر میں نے سب سے پہلے تین لمبی لمبی سانسیں اور چھینک لی۔ پھر ڈنڈ لگانے لگا پھر بیٹھک اس کے بعد خانصاحب کے ہاں سے منگوائے ہوئے مگدر اور پھر دونوں ہاتھوں پر الٹے کھڑے ہونے کی مشق کرنے لگا مگر معلوم ہوا یہ سارے سبقوں سے زیادہ مشکل اور اہم ہے اسکی انگلیاں تھیں کہ صاف ہونے ہونے نہ پاتی تھیں کبھی پاؤں گھڑی کے شیشے کو لگ جاتا تو کبھی اسٹینڈ پر رکھی ہوئی شیشیوں اور آئینے پر میری ان حرکتوں سے دیوار پر کا سارا سامان نیچے منتقل ہو رہا تھا میں نے اسکی مطلق پروا نہ کی اور اپنے کام میں مصروف رہا۔ پھر سوچا یہ دیوار کا سہارا ایسا کچھ ٹھیک نہیں خواہ مخواہ ایک پنتھ دو کاج والا معاملہ ہوا جا رہا ہے میں چاہتا ہوں ہتھیلیوں پر کھڑا ہو جاؤں اور سامان ہے کہ نیچے چلا آ رہا ہے ——— اس بار دیوار سے بہت دور ہٹ گیا اور فرش کی مٹی صاف کر کے ہتھیلیاں ٹیک ایک زور کا جھونکا لیا ——— مگر غضب ہو گیا معلوم ہوا کہ کسی نے مجھے دالان دروازے اور صحن میں لپیٹ کر زور سے باہر پھینک دیا ہے۔ اور میں نے کمر کو دونوں ہاتھوں سے تھامتے ہوئے آنکھیں کھول دیں۔

"کون ہے"۔ ابا نے پکارا "جی میں ہوں" میں نے کہا "کیا ہو رہا ہے؟"

دودھ کی صورت حال بلدہ حیدرآباد میں

ہندوستان کے دوسرے بڑے شہروں کی طرح بلدہ حیدرآباد میں بھی دودھ کی قلت محسوس کی جا رہی ہے۔ اس پر طرفہ یہ ہے کہ بازار میں جو دودھ دستیاب ہوتا ہے وہ عام طور پر آمیزش کیا ہوا اور نتیجتاً گھٹیا قسم کا ہوتا ہے۔ یہ عوام اور خصوصاً بچوں کی صحت کے لئے خطرہ کا باعث ہے۔ معتبر اور مکمل اعداد و شمار کی عدم موجودگی میں صورت حال کا ٹھیک اندازہ نہیں کیا جا سکتا۔ تاہم یہ امر طمانیت بخش ہے کہ اس مسئلہ پر صرف حکومت ہی نہیں بلکہ بعض پبلک ادارے بھی توجہ کر رہے ہیں۔ اور صورت حال کی اصلاح کے امکانات کی چھان بین کی جا رہی ہے۔ دودھ کی پیداوار کو بڑھانے اور اسے معقول قیمت پر عوام تک پہنچانے کے لئے حکومت متعدد اسکیموں کا جائزہ لے رہی ہے۔ یہ امر حوصلہ افزائی کا باعث ہے کہ بعض پبلک اداروں نے انسانی ہمدردی کے اس کام میں ہاتھ بٹانے کے لئے اپنی رضاکارانہ خدمات پیش کی ہیں۔

ناکافی رسد

یہ ہمارا روزمرہ کا تجربہ ہے کہ دودھ کافی مقدار میں نہیں ملتا، گھٹیا قسم کا ہوتا ہے اور اس کی موجودہ قیمت (دو تا تین سیر فی روپیہ) بہت زیادہ ہے اس کی وجہ سے بچے، حاملہ عورتیں اور دودھ پلانے والی مائیں خاص کر کم آمدنی والے گھرانوں میں بری طرح متاثر ہوتی ہیں۔ اس لئے اس سلسلہ میں جلد کوئی قدم اٹھانا ضروری ہے۔ لیکن دیکھنا یہ ہے کہ اس مسئلہ کو کس طرح سلجھایا جائے۔

اصلاح کیسے کی جائے؟

موجودہ صورت حال کی ایک اہم وجہ نفع کی خواہش ہے دودھ کی پیداوار اور رسد کی قلت زیادہ تر اسی کا نتیجہ ہے۔ جس کی وجہ سے غیر فوجی آبادی کے لئے اپنی روزمرہ کی ضروریات کی تکمیل مشکل ہو گئی ہے۔ ایک طرف تو سینکڑوں حلوائیوں کی دوکانیں اور چائے خانے اپنا کاروبار کامیابی کے ساتھ چلا رہے ہیں اور دوسری طرف گھروں کی رسد بری طرح متاثر ہو گئی ہے اور اب مقتدر کو جو مسئلہ حل کرنا ہے وہ یہ ہے کہ گھریلو اور غذائی ضروریات کے لئے دودھ کی فراہمی میں اضافہ کیا جائے۔ یہ اضافہ دودھ کی پیداوار کو بڑھا کر دوسرے اغراض کے لئے اس کے استعمال کو کم کر کے یا بیک وقت دونوں طریقوں سے کیا جا سکتا ہے۔

پیداوار اور صرفہ

بلدہ حیدرآباد میں دودھ کی پیداوار کے مستقل وسائل موجود نہیں ہیں۔ شہر میں اور شہر کے اطراف تقریباً چھ سو گولی پھیلے ہوئے ہیں۔ ہر گولی کے پاس دس تا بارہ جانور ہیں جن سے روزانہ جملہ دو سو پلے دودھ حاصل ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ ڈیڑھ ہزار خاندان ایسے ہیں جو ایک یا ایک سے زائد جانور رکھتے ہیں جن کے دودھ کی مقدار روزانہ تقریباً پچاس پلے ہے۔ دارالسلطنت سے تقریباً ۱۲ میل کے دائرہ میں جو مواضعات واقع ہیں وہ بھی روزانہ سو پلے دودھ مہیا کرتے ہیں۔ اس طرح ان تمام ذرائع سے شہر میں روزانہ تقریباً (۳۵۰) پلے دودھ حاصل ہوتا ہے۔

خیال کیا جاتا ہے کہ یہ مقدار مندرجہ ذیل طریقہ سے تقسیم ہوتی ہے۔

(۱) ۲۵۰ چائے خانوں اور ہوٹلوں میں (۱۰۰) پلے
(۲) مٹھائی کی سو دوکانوں میں ... (۸۰) ″
(۳) دوسری مصنوعات کے لئے ... (۲۰) ″
(۴) گھریلو استعمال کے لئے ... (۱۵۰) ″

میزان .... (۳۵۰) پلے

ان اعداد و شمار سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ ہوٹلوں اور حلوائیوں کی دوکانوں میں دو سو پلے دودھ صرف ہوتا ہے یہاں یہ بتا دینا مناسب ہو گا کہ یہ ادارے اپنے کثیر مطالبوں اور پیداکنندوں کو مالی امداد دینے کی وجہ سے عام صارفین کے مقابلہ میں نسبتاً کم داموں پر دودھ حاصل کرتے ہیں۔ اس سے ظاہر ہے کہ اس مسئلہ کو حل کرنے کے لئے تفصیلی چھان بین اور نگرانی کی ضرورت ہے تاکہ دودھ کی باقاعدہ تقسیم اور خالص شدہ پیداوار کا تیقن کر لیا جائے۔

طریقہ کار

عارضی طور پر اس گتھی کو اس طرح سلجھایا جا سکتا ہے کہ چائے خانوں اور حلوائیوں کی دوکانوں میں دودھ کے صرفہ کو کم کیا جائے لیکن دودھ کی رسد کو بڑھانے کا ایک اور طریقہ جو غالباً زیادہ قابل ترجیح ہے یہ ہے کہ اس کی پیداوار میں اضافہ کیا جائے سمجھا جاتا ہے کہ پٹن چیرو میں تنظیم دیہی کے مرکز پر دودھ کی رسد سے متعلق امداد باہمی کی ایک انجمن کے قیام کے لئے مالی امداد دینے کا مسئلہ حکومت کے زیر غور ہے۔ یہ انجمن اپنے ارکین کو قرضہ پر دودھ دینے والے مویشی فراہم کرے گی اور سستے داموں چارہ بھی مہیا کرے گی۔ اندازہ کیا گیا ہے کہ روزانہ تقریباً دو ہزار پونڈ پیداوار ہو گی۔ اس انجمن میں اراکین کی حیثیت سے مویشی رکھنے والے صرف ایسے اشخاص شریک کئے جائیں گے جو حیدرآباد میں عام استعمال کے لئے پہلے سے دودھ نہیں بیچتے ہیں۔ انجمن کا جمع کردہ دودھ لاریوں کے ذریعہ حیدرآباد لایا جائے گا۔ اور انجمن کے قائم کردہ دو مراکز سے اس کی تقسیم عمل میں آئے گی۔ چونکہ پٹن چیرو کا مرکز تنظیم دیہی محکمہ امداد باہمی کی نگرانی میں کام کر رہا ہے اس لئے دودھ کی انجمن کی نگرانی بھی اسی ادارہ سے متعلق ہو گی۔ پبلک عہدہ دار اس انجمن کے فراہم کردہ دودھ کی صفائی اور اس میں غذائی اجزاء کی موجودگی کے ذمہ دار ہوں گے۔

"یونیورسل ملک سپلائی کمپنی" اور "سنٹرل گورکشان سوسائٹی" جیسے پبلک اداروں اور محکمہ علاج حیوانات نے بھی بلدہ حیدرآباد میں دودھ کی صورت حال کی اصلاح کے لئے وسیع اسکیمیں مرتب کی ہیں۔ اگر ان میں سے بعض اسکیمیں عملی صورت اختیار نہ کریں تب بھی اس بات کی توقع رکھنا بیجا نہ ہو گا کہ دارالسلطنت میں دودھ کی رسد اور تقسیم پر بڑی حد تک قابو حاصل کر لیا جائے گا۔

شور و غل کا اثر صحت پر

شاعر کا خیال ہے کہ شور ایسی آواز کا نام ہے جو اپنے اندر کوئی وزن نہ رکھتی ہو۔ ایک معمولی آدمی کے نزدیک ہر تیز آواز جو اسے تکلیف دے شور و غل کے حکم میں داخل ہے۔ عام معیارات کے نزدیک شور ایسی آواز کو کہہ سکتے ہیں جو تیزی اور بلندی رکھتی ہو۔ اور ہوا میں غیر معمولی ہل چل پیدا کر سکتی ہو۔ ۔ ۔ آواز میں شور کی خصوصیات پیدا ہونے کا انحصار اُس حرکت اور ان لہروں کی کیفیت پر ہے جو وہ ہوا میں پیدا کرتی ہے۔ [illegible] شدید آواز زیادہ تکلیف دہ ہوتی ہے۔ اور اگر اس قسم کی آواز دیر تک قائم رہے تو وہ انسان کے لئے سخت اذیت رسان ہوتی ہے۔ ایسی تیز آواز [illegible] طور پر شدت اختیار کر لی ہو اُس آواز سے زیادہ پریشان کر سکتی ہے جو نسبتاً ہلکی ہو اور [illegible] مسلسل [illegible] کی وجہ سے انسان [illegible] کا عادی ہو جاتا ہے ــــ یہ موجودہ دور کے [illegible] طبیب کے خیالات ہیں ہمیں یہاں [illegible] شور و غل سے صرف اس حیثیت سے بحث کرنا ہے [illegible] اعصاب اور ہماری صحت پر [illegible] اثر ہوتا ہے؟

ذہنی اور جسمانی صلاحیتوں پر اثر

اگر آپ کا دماغ بوجھل رہتا ہے یا آپ [illegible] احساس تو آپ کر رہا ہے یا مزاج میں تلخی، ورغبت میں بے حواسی پیدا ہو رہی ہے تو اسکے اسباب [illegible] نے میں اپنے ماحول کو فراموش نہ کیجئے۔ ہو سکتا ہے کہ آپ کی دماغی اور جسمانی صلاحیتوں کے زوال و انحطاط کا سبب [illegible] آپ کا پُر شور ماحول ہو ــــ آواز اور شور و غل کا اثر صرف کانوں اور صرف حاسۂ سماعت پر نہیں ہوتا۔ بلکہ اس سے سارا نظام عصبی متاثر ہوتا ہے۔ جس سے دماغی افعال میں خلل پیدا ہو جاتا ہے، قوت فیصلہ کمزور ہو جاتی ہے صلاحیت عمل میں کمی آجاتی ہے اور مسلسل شور و غل کی اذیت خوش مزاج اشخاص کو بھی چڑچڑا اور تنگ مزاج بنا دیتی ہے۔

شور و غل کا پہلو بھی نہایت تباہ کن ہے کہ جس کی وجہ سے انسان کو آنکھ کان کا چین نہیں ہو سکتا۔ [illegible] کے اثر سے اعصاب میں ایسا تناؤ پیدا ہو جاتا ہے کہ محنت و مشقت سے [illegible] طور پر تھکا ہوا شخص بھی بے چین [illegible] نتیجہ اعصابی زوال اور صحت کے انحطاط کی طرف لے جاتا ہے۔ موجودہ دور کی ہیجان اور ہنگامہ خیز زندگی کی حرکت، روشنی اور آواز سے اس قدر معمور ہوتی ہے کہ ہم [illegible] آرام [illegible] حاصل نہیں کر سکتے اور [illegible] میں مبتلا رہتے ہیں [illegible] ذہنی اور جسمانی صلاحیتوں کی کمی کی [illegible] ظاہر ہوتا ہے۔

[illegible] پر شور و غل کا اثر

[illegible] بہت اونچی [illegible] شور و غل بلندی [illegible] جو عام حالات [illegible] جاتے ہیں [illegible] آواز [illegible] ہو چکے ہیں [illegible] کے معتبر خبر رساں [illegible] جاتے ہیں کیونکہ وہ شور و غل سے گریز کرتے ہیں اور سمندر سے خشکی کی طرف بھاگتے ہیں مصری [illegible] جو ہمیشہ سائنٹفک تحقیقات کا نشانہ بنے رہتے ہیں، ان پر جو تجربے کئے ہیں اُس سے واضح ہوتا ہے کہ شور و غل ان کو دبلا اور کمزور کر دیتا ہے مثلاً ایک تجربے میں ان کے پنجرے کے قریب دو ماہ تک بجلی کی گھنٹی معمولی آواز سے بجائی گئی اس سے وہ کسی قدر لاغر کمزور ہو گئے، پھر اسی آواز کو پنجرے کی دھات سے گزار کر تیز کر دیا گیا تو وہ نہایت تیزی سے لاغر ہونے لگے اور ایک ہفتے میں ان کے کان بہرے ہو گئے۔

انسان پر شور و غل کے اثر کا مطالعہ کرنے کے سلسلے میں [illegible] عجیب [illegible] جو بچہ [illegible] ان کے پیٹ میں ہو وہ بھی شور و غل سے [illegible] جاتا ہے اور زیادہ شور و غل کے [illegible] حرکت کرنے اور پیٹ میں [illegible] وضع بدلنے لگتا ہے۔

[illegible] کان کی [illegible] کان کے [illegible] کان کے پردوں کی [illegible]

دفتری اور صنعتی کارکنوں کے تجربے

معمولی سا شور بھی دفتری کارکنوں کی [illegible] کو نقصان پہنچاتا ہے۔ [illegible] کارخانوں میں [illegible]

[illegible]

صرف دفاتر، کارخانے تمدن کے [illegible] پہلو بھی ایسے نہیں ہیں [illegible] شور و غل وابستہ ہو۔ شہر کے بسنے والے اپنے [illegible] رشتہ داروں سے فخر کرتے ہیں کہ انہیں شہر میں کس قدر سہولتیں حاصل ہیں۔ پُر رونق بازار، ٹیلیفون، بجلی، ٹریان گاڑیاں، بسیں، تفریح گاہیں، قہوہ خانے، تھیٹر، سینما، یقیناً یہ تمام چیزیں تمدن اور شہری زندگی کی برکتیں ہیں۔ لیکن ان سہولتوں اور برکتوں کی جو قیمت ان کے شور و غل کو برداشت کرنے اور اعصاب کو تباہ کرنے کی شکل میں ادا کرنی پڑتی ہے

[illegible]

... ادرک کا دھاگا سوٹ کیس میں ... گئے۔ ملازم ... گاڑی میں بیٹھا ... صاحب کی مسکراہٹ اور اپنے ... جسم کا موازنہ کر رہا تھا۔ گاڑی ... پہنچی اور میں پیدل ہی سوٹ کیس لئے گھر کی طرف چلنے لگا۔ خسر صاحب شاید میرے ہی انتظار میں تھے لپک کے سینے سے لگا لیا اور بھینچنا شروع کیا۔ میں نے سینے سے لگے محسوس کیا کہ میرا سر تقریباً خسر صاحب کے شکم تک ... پہنچ رہا ہے اور سینہ ان کے ... سے کہیں آگے ہے۔

[illegible]

... سی ہے۔

بھوک کی کمی ... [illegible]

اسکی وجہ سے بدن ... [illegible]

غیر منہضم غذا ... [illegible]

کیونکہ معدہ غذا کو قبول کرنے کیلئے تیار نہیں ہوتا اور بھوک نہیں لگتی۔ بعض اوقات بھوک کی کمی کا سبب ایسے مرض ہوتے ہیں جن کی وجہ سے معدہ میں ورم التہاب ... پیدا ہوجاتی ہے ... رطوبتیں پیدا کرنے پر قادر نہیں ہوتا۔ بھوک کی کمی کا سبب ... راحت ... زندگی ... کی عادت تو بھوک کی کمی کے ایسے مریضوں کیلئے زیادہ پانی پینا ... ٹھنڈے پانی سے غسل کرنا ... ورزش کرنا ... پیدل سیر کرنا ... حرکت کرتے ہیں ... ورزش ... [illegible]

... ایک دن ... گرمی کے ... [illegible] ... ہیں ... سردی ... سے ... [illegible] ... اور ... تازہ کو ... [illegible] ... کانوں کے پیچھے لگائیں ... [illegible] ... سونگھیں اور ... [illegible] ... کے کھلنے کا ... رہتا ہے۔

کیا آپ جانتے ہیں؟

کہ

حکومت ہند عرصہ سے صنعتوں کی حفاظت اور امداد کے متعلق غور کر رہی تھی اب اس سلسلہ میں اس نے ایک ٹیرف بورڈ کے قیام کا اعلان کیا ہے یہ بورڈ ان صنعتوں کیطرف سے حفاظت یا امداد کی درخواستوں پر غور کریگا جنکی ابتدا یا نشو ونما زمانہ جنگ میں ہوئی ہو اور جنکی کاروباری حالت مستحکم ہو لیکن دوسری مستحق صنعتوں کو بھی امداد مل سکتی ہے صنعتوں کی حفاظت اور امداد کا سلسلہ عبوری دور کے بعد بھی جاری رہیگا حکومت کی ٹیرف پالیسی یہ ہے کہ صنعتوں کی اس طرح حفاظت کی جائے کہ اس سے ملک کے مفاد کی بہترین حفاظت ہو سکے۔

—— (۱) ——

ٹرانسپورٹ کی مشاورتی کونسل اور پالیسی کمیٹی کے مشترکہ اجلاس میں ریلوے لائنوں بڑی بڑی بندرگاہوں اور سڑکوں کی ترقی و توسیع پر غور کیا گیا نیز ریلوں سڑکوں اور دریائی نقل و حمل باہمی تعاون پر زور دیا گیا۔ تجویز ہے کہ ۵ ہزار میل لمبی نئی ریلیں بنائی جائیں اسمیں سے ۲۸۰۰ میل لمبی لائن حکومت ہند اپنے خرچ سے تعمیر کریگی اس اسکیم پر (۶۰) کروڑ روپیہ صرف ہوگا اور وہ سات سال میں مکمل ہوگی۔ ۱۸ ہزار میل لمبی سڑکیں تعمیر کیجائینگی جنمیں سے ۱۸ ہزار میل لمبی سڑکیں برطانی علاقہ سے ۳ ہزار میل لمبی سڑکیں ریاستوں میں سے گزرینگی اسکے علاوہ بعض سڑکوں میں توسیع کیجائیگی۔

موجودہ بندرگاہوں کو گہرا کرنیکی تجویز بھی ہے تاکہ ان میں بڑے بڑے جہاز ٹھہر سکیں اسکے علاوہ ہندوستان کے مشرقی ساحل پر ایک نئی عظیم الشان بندرگاہ بنائی جائیگی۔

—— (۲) ——

حکومت ہند کے ٹریڈ کمشنر مقیم آسٹریلیا نے جو آجکل ہندوستان آئے ہوئے ہیں ایک اخباری بیان میں بتایا ہے کہ جنگ کے دوران میں آسٹریلیا کی صنعت نے زبردست ترقی کی ہے اور وہ ہندوستان کو کافی سامان مہیا کر سکتا ہے دونوں ملکوں میں جنگ کیوجہ سے برآمد پر پابندیاں نہیں مگر اسکے باوجود ان کی برآمدی تجارت میں کافی اضافہ ہوا آپ نے ان موافق اور ناموافق اثرات کا تجزیہ کیا جنکی وجہ سے آئندہ ہندوستان اور آسٹریلیا کی تجارتی تعلقات میں تبدیلیاں ہو سکتی ہیں۔ لیکن امید ظاہر کی کہ اگر ہوشیاری اور احتیاط سے کام لیا جائے تو نہ صرف آسٹریلیا کی منڈی میں ہندوستان کی موجودہ حیثیت برقرار رہ سکتی ہے بلکہ اس میں اضافہ بھی ہو سکتا ہے۔ ان دونوں ملکوں کا مفاد اس میں ہے کہ وہ آپس میں اشیاء کا تبادلہ کریں۔

معلوم ہوا ہے کہ حکومت آسٹریلیا نے باہر سے مال منگوانے کے لئے لائسنس لینے کے بارے میں جو پابندیاں عائد کی تھیں وہ بہت سی اشیاء پر سے اٹھا دی ہیں یا کم کردی ہے۔

—— (۳) ——

سنہ ۱۹۴۵ء کے موسم بہار میں حیدری مشن نے حکومت برطانیہ سے اس بارے میں کامیابی کے ساتھ گفت و شنید کی اور ہندوستان کو سنہ ۱۹۴۶ء میں شہری استعمال کے لئے (۳) لاکھ ٹن فولاد مزید ۶ لاکھ ٹن سیمنٹ اور ۲ لاکھ ٹن لکڑی دی جائے تاکہ ہندوستان کی اقتصادیات کو جو نقصان پہنچا ہے اس کا ازالہ ہو سکے۔

—— (۴) ——

۵ ر نومبر سنہ ۱۹۴۵ء سے لندن میں انڈیا سپلائی کمیشن کے نام سے ایک ادارہ قائم کیا گیا ہے ہندوستان کو رسدیں مہیا کرنے کے متعلق ایجنسی کا جو کام ابتک انڈیا آفس کے "اقتصادی اور سمندری شعبہ" میں کیا جاتا تھا وہ تقریباً سارا کا سارا یہی ادارہ کریگا۔

—— (۵) ——

حکومت ہند اس مسئلہ پر غور کر رہی ہے کہ ہندوستان سے جو ابرق برآمد کیا جاتا ہے اسکی درجہ بندی اور معیار بندی کیلئے قانون بنایا جائے اور حکومت کی تجویزوں کے متعلق تاجروں سے مشورہ کیا جا رہا ہے۔

چونکہ زمانہ جنگ میں برازیل کنڈا اور مشرقی افریقہ میں ابرق کے نئے وسیلوں کو ترقی حاصل ہوئی ہے اور کئی چیزیں ابرق کے بدلے کے طور پر استعمال ہونے لگی ہیں اسلئے ضروری ہے کہ ہندوستان سے عمدہ قسم کا ابرق برآمد کیا جائے۔ ابرق کی برآمد پر ایک محصول وصول کرنے کی تجویز ہے جس کا روپیہ ابرق کی کانوں میں کام کرنے والے مزدوروں کی فلاح و بہبود پر صرف کیا جائیگا۔

—— (۶) ——

ہندوستان کے آدمی اور تجارتی فرموں کو فرانس اور بلجیم کے آدمیوں اور تجارتی فرموں کے ساتھ تجارتی و مالی تعلقات قائم کرنے کی اجازت دے دی گئی ہے۔ امید ہے کہ اٹلی کے ساتھ بھی تجارت کی جلد اجازت دے دی جائے گی۔

دفاعی ضرورتوں کیلئے سیمنٹ کی مانگ کم ہوگئی ہے اس وجہ سے حکومت ہند نے تعمیر مرمت اور نئی عمارتیں بنانے کے لئے پبلک کو سیمنٹ کی زیادہ مقدار مہیا کرنے کا فیصلہ کیا ہے یکم نومبر سے پورٹلینڈ سیمنٹ کی قیمت گھٹا کر ۶۳ روپیہ ۱۲ آنہ فی ٹن کردی گئی ہے۔

—— (۷) ——

حکومت نے فیکٹری میں سیکنڈ ہینڈ موٹر اور موٹر سائیکل کے اور بہت بڑے بڑے ٹائروں کی انتہائی قیمتیں مقرر کردی ہیں "ٹائروں پر دوبارہ ربڑ چڑھانے کی انتہائی اجرتیں بھی مقرر کر دی ہیں بغیر لائسنس کے کروم کے مرکبات مثلاً پوٹیشیم یا سوڈیم کرومیٹس بائی کرومیٹ اور کروم ایلم فروخت کرنے کی ممانعت کردی گئی ہے۔

—— (۸) ——

شہری رسدوں کے کنٹرولر جنرل نے منظوری دیدی ہے کہ اگر ہندوستان اسٹیشنری کا جبروان کا کوئی تاجر کسی دوسرے تاجر کے ہاتھ کوئی چیز فروخت کرے تو وہ بنانے والے کی قیمت فروخت پر

نظام ہضم میں خلل اندازی

شور و غل نظام ہضم کے قدرتی نظام میں بھی خلل پیدا کر دیتا ہے [illegible] کھانے کے بعد کوئی بے چینی کا [illegible] لوگوں میں زیادہ پائی جاتی ہیں جن کا [illegible] پر سکون نہیں ہوتا یہ امر تحقیق اور تجربے سے ثابت ہو چکا ہے کہ بلند آوازوں کی [illegible]

[illegible]

شور و غل [illegible] اعصاب میں [illegible]

شور و غل سے [illegible] کی ترکیب

شور و غل سے کامل طور پر بچنا کس حد تک ممکن ہے [illegible] بچنا ہر شخص کے لئے مفید ہے پر سکون ماحول میں صحت ترقی کرتی ہے اور کام کرنے کی امنگ بڑھتی ہے اس کا بہت اچھا اثر ہوتا ہے شور و غل کے درمیان دماغ لازمی طور پر منتشر اور پریشان رہتا ہے۔ جو انسان کے لئے اپنی بدنی کائنات اور بیرونی دنیا کی بہت سی الجھنوں اور پریشانیوں کی جڑ ہے۔ شور و غل کو کم کر دینے یا اس کے اثر کو زائل کر دینے سے انسان بہت سی ذاتی شکایتوں سے محفوظ ہو جاتا ہے۔

چونکہ اس دنیا کو شور و غل سے پاک نہیں کیا جا سکتا اور نہ یہ ممکن ہے ہر شخص ایسے پہاڑوں میں چلا جائے جہاں اس دنیا کا شور و شغب کسی طرح نہ پہنچ سکے، اس لئے شور و غل کو بند کرنے کے لئے پریشان ہونے کے بجائے اپنی پوری توجہ اس کے برے اثرات سے بچنے پر صرف کرنی چاہئے [illegible] نہایت آسان ہیں۔

پہلی تدبیر یہ ہے کہ روزانہ اپنے کام سے فارغ ہو کر ہر شخص تفریح کے طور پر جو وقت گزارتا ہو اس میں شور و غل والی تفریحات سے پرہیز کرنا چاہئے [illegible] ہلکے نغمے شور و غل کے [illegible] مگر تیز و تند موسیقی [illegible] اعصاب پر [illegible] اثر کرتی ہے [illegible] کیلئے [illegible] مفید ہوتی ہے [illegible] کرتے ہیں نرم موسیقی [illegible] ثابت ہوتی ہے۔

دوسری تدبیر یہ ہے کہ جب آپ تھکے ہارے [illegible] بلکہ کامل طور پر آرام کریں [illegible] کس حد تک نہ پہنچے [illegible] نظام [illegible] سکیں [illegible] حالات [illegible] صحت کا خیال رکھنا چاہئے [illegible] ضروری ہے کہ [illegible]

نیند کی اہمیت

شور و غل کے اعصابی اثر کو زائل کرنے کے لئے نیند سے زیادہ مفید اور کوئی چیز نہیں ہے جس شور و غل سے جتنا زیادہ واسطہ ہو اتنی ہی زیادہ لمبی نیند کی ضرورت ہے اگر آپ کی معاشرت ایسی ہے کہ رات کو دیر تک جاگنے کے مواقع پیش آتے ہیں تو دوپہر کو تھوڑی دیر سونے کی عادت ڈالنا آپکے لئے بہترین دوا کا کام دیگا۔ اگر آپ ایسے ماحول میں کام کرتے ہوں جہاں شور و غل ہوتا ہو تو آپکو چاہئے کہ کبھی کبھی پھر کر سو لیا کریں۔ اگر آپ پورے طور پر آرام کرنے کے بعد پر شور ماحول میں جائینگے تو آپ پر جلد تکان کا غلبہ نہیں ہوگا اور آپ تلخ مزاجی اور عصبی کمزوری کے خطرات کا نشانہ نہیں بنیں گے۔ پوری نیند حاصل نہ ہونا پورا کھانا نہ ملنے کے مقابلے میں بدن کے لئے زیادہ مضر ہے۔ ایک آدمی نیند اور پانی کے بغیر خوراک کے زندہ رہ سکتا ہے اس سے ظاہر ہے کہ زندگی کے لئے نیند کی اہمیت کھانے کے مقابلے میں کہیں زیادہ ہے۔

اگر آپ کے مزاج میں تلخی، طبیعت میں چڑچڑاپن [illegible] میں کندی آگئی ہے، تو اس کا سبب شور ہو سکتا ہے اور یہ کیفیت ناکافی نیند سے بھی پیدا ہو [illegible]

(صحت)

تکان کا اثر آنکھوں پر

[illegible] عصبی نظام میں شدید اختلال پیدا ہو جاتا ہے۔

آنکھ کا مرکزی نظام اعصاب سے بہت گہرا اور قریبی تعلق ہے اور آنکھ کی تکان کا دماغ اور سارے نظام بدن پر بہت دور رس اثر ہوتا ہے اسلئے تکان اور بینائی کی کمزوری یا انتشار ارباب فن کے لئے ایک اہم موضوع ہے۔ ایسے مریض جن میں تکان کے آثار کے ساتھ آنکھوں کی سوزش یا بینائی کی کمزوری پائی جاتی ہے۔ انہیں ابتدا ہی میں مشورہ دینا چاہئے اپنے مشاغل سے کنارہ کش ہو کر ایک لمبی چھٹی منائیں دوپہر کے کھانے کے بعد قیلولہ کریں رات کو جلد سوئیں اور دن کو مقررہ اوقات سے زیادہ کام نہ کریں ان مشوروں پر عمل کر کے مریض عصبی کمزوری کی ترقی کر جانے اور شدید عصبی اختلال میں مبتلا ہونے کے خطرات سے محفوظ رہ سکتا ہے۔

طاعون اور احتیاطی تدابیر

ہوا :-

(۱) سرما کے موسم میں طلوع آفتاب سے پیشتر گھر سے باہر نہ نکلیں۔

(۲) اگر عام ہوا میں سمیت پھیل جائے تو مکان کی ہوا بہ نسبت جنگل کی ہوا کے زیادہ اچھی سمجھیں

(۳) اگر صرف شہر کی ہوا میں سمیت کا اثر زیادہ پیدا ہو جائے۔ بہ نسبت شہر کے جنگل کی ہوا زیادہ مناسب

کھانا پینا۔

(۱) چٹپٹے کھانے پینے کی اشیاء سے پرہیز کریں تیل اور اس کی بنائی ہوئی تلی اشیاء کے استعمال سے احتراز کریں البتہ روغن زرد (گھی) کا زیادہ استعمال مفید ہوگا

(۲) بطئی الہضم اور ثقیل غذا کا استعمال نہ کریں۔

(۳) اشتہا صاف اور صادق کے قبل نہ کھائیں جہاں تک [illegible] موسم طاعون میں غذا عادت سے بہت ہی کم کھائی جائے۔

(۴) جن [illegible] غذا جیسے بھونا ہوا گوشت [illegible] آلو بخارا، آم، چوسنے کی چیز [illegible] املی کا استعمال نہ کیا جائے یا [illegible] نہیں۔

(۵) [illegible] اغذیہ [illegible] کا استعمال نہ کیا [illegible]

(۶) غذا [illegible] کے ساتھ ہی سو نہ جائیں بلکہ تھوڑا چہل قدمی کر کے آرام کریں

(۷) کھانے کے ساتھ سرکہ یا سرکہ کی چٹنی ضرور استعمال کریں ترش میووں کا استعمال بھی مفید ہے۔

(۸) ایام وباء میں بلحاظ سمیت ہوا نباتات و اشجار میں بھی فساد ہو جاتا ہے اور وہ نباتات و اشجار جانوروں کی غذا ہوتے ہیں اور ان جانوروں کا گوشت ہمارے کھانے میں آتا ہے میوہ جات اور عام ترکاریاں بھی ہماری غذا ہوتی ہیں اور ان سب میں ہوا کے سمی کا پورا پورا اثر ہو چکتا ہے اور وہ متاثر بھی ہو جاتی ہیں اس لئے دودھ، دہی، گوشت، میوے اور عام ترکاریاں طاعون زدہ شہر کی نہ کھائی جائیں

اگر گوشت کھایا جائے تو زرشک، سماق، انار دانہ [illegible] میں پکائیں۔

(۹) [illegible] کے چند قطرے کھانے کے [illegible] استعمال کرنا زیادہ مفید پایا گیا ہے۔

(۱۰) [illegible] سادہ یا برف ملا کر پینا [illegible]

(۱۱) [illegible] ٹھنڈا پانی ایک ہی وقت میں [illegible] کے ساتھ ہی لیں تھوڑا [illegible]

(۱۲) [illegible] کے چند قطرے بقدر [illegible] پینا بھی مفید ہے اس سے تشنگی [illegible]

(۱۳) [illegible] بھوکے پیاسے نہ رہیں۔

(۱۴) [illegible] قلعی برتن میں نہ کھائیں [illegible]

(۱۵) [illegible] مقویات قلب [illegible] رکھا جائے اور [illegible] کشنیز [illegible] شربت [illegible] اور شربت زرشک [illegible]

(۱۶) [illegible] نمک کے ساتھ کھایا [illegible] زیادہ مناسب ہے۔

(۱۷) [illegible] کا استعمال [illegible] تابت ہوا ہے۔

(۱۸) [illegible] کے زمانہ میں تیار پانی پینا مفید [illegible] ہے۔

چلنا پھرنا :-

(۱) سمی ہوا کے زمانہ میں ممتلی البدن یا ضعیف بدن ضرورت سے زیادہ حرکت و محنت نہ کریں۔

(۲) ننگے پیر کھلے سر دھوپ میں نہ پھرا کریں۔

(۳) مقامات متاثرہ میں زیادہ چلنا پھرنا مناسب نہیں۔

(۴) زمانہ طاعون میں غم و الم غیظ و غضب اور خوف ڈر سے بچتے رہیں

(۵) ایام سمیہ میں قبل ناشتہ اور دھوپ نکلنے سے قبل گھر سے باہر نکلنا جائز نہیں۔

سونا جاگنا :-

(۱) راتوں کو ضرورت سے زیادہ نہ جاگیں۔

(۲) راتوں میں بھوکے نہ سویا کریں۔

(۳) حتی الامکان چارپائیوں پر سونے کی کوشش کریں۔

(۴) مرطوب اور نمناک زمین پر یا تہ گھروں میں ہرگز نہ سوئیں۔

(۵) سوتے وقت ہوا کا کافی انتظام رہے۔

حبس و اخراج :-

(۱) موسم سمی خصوصاً ایام طاعون میں کثرت جماع سخت مضر ہے۔

(۲) اس موسم میں قبض نہ ہونے دیں

(۳) بند حیض کے جاری کرنے کی کوشش کریں۔

(۴) خون بواسیر کے سیلان کو نہ روکیں۔

(۵) رعاف معتاد (ناک سے خون جاری ہونا) کو ہرگز بند نہ کریں۔

مکان :-

(۱) حتی الامکان زمانہ طاعون میں [illegible] مکانوں کو ترک کر ایسے کشادہ ہوادار معتدل مقاموں میں رہائش اختیار کریں جہاں درخت ہمیشہ سرسبز و شاداب رہتے ہیں۔

(۲) کچے گھر کے مکانوں کو ہفتہ عشرہ میں چونا لگائیں اور روزانہ پاک و صاف کرتے رہیں۔

(۳) بیت الخلاء کی چھت کھلی رکھیں روزانہ صاف کرائیں خوب دھلا کر رائیل یا فنیل یا کافور کا پانی چھڑکیں۔

(۴) مکان کو گوبر یا کسی بدبودار اشیاء سے نہ لیپیں۔

(۵) مکان کی موری جو سرکاری بڑی موری سے ملی ہے پاک صاف کرنے کے بعد بند کر دیں تاکہ بڑی سرکاری موری کی بدبو کی لپیٹ مکان کی ہوا کو خراب نہ کرے۔

(۶) باورچی خانے کھلے ہوئے ہوں تاکہ پورا دھواں بہ آسانی نکل جائے اور رہنے والوں کو ضرر نہ پہنچائے۔

بقیہ صفحہ ۱۰ پر

[illegible]

— ۹ —

[illegible] ۱۹۵۵ء [illegible] ہفتہ میں [illegible]

— (۱۰) —

[illegible] ہندوستان [illegible] میں [illegible]
[illegible] ترقی [illegible] اور
[illegible] سامان [illegible] لیا

— (۱۱) —

ہندوستان کی [illegible] کی کانوں میں اسٹرنگی
کے امکانات [illegible] کرنے کیلئے عرصہ سے کوشش
جاری ہے۔ [illegible] اسٹونگ (کونکہ کی کانوں میں
[illegible] والے [illegible] ۱۹۵۴ء کی جو رپورٹ
[illegible] سے ظاہر ہوتا ہے کہ اس [illegible]
[illegible] کے [illegible] مطابق موثر
تدبیر [illegible] اور بہت سی کانوں کو مالی امداد
کی گئی۔

— (۱۲) —

حکومت ہند نے یکم فروری ۱۹۵۵ء سے زمین
دوز کانوں میں [illegible] عورتوں کو کام پر لگانے کی
ممانعت کرنے کا فیصلہ کیا ہے۔ اس کی اجازت جنگی
ضرورتوں کو پورا کرنے کیلئے عارضی طور پر دی گئی تھی۔

— (۱۳) —

یکم سے ۵ اردسمبر ۱۹۵۵ء تک ہندوستان کی
مرکزی فیکٹریوں نے ۱۱۰۹۳ من شکر تیار کی۔

— (۱۴) —

برسیم ایک پودا ہے جو مصر میں بہترین چارے
کے طور پر استعمال ہوتا ہے۔ اسکی کاشت
ہندوستان میں ۱۹۰۰ء سے شروع ہوئی ہے۔ یہ
وہ قیمتی سبز کھاد کا بھی کام دیتا ہے۔ اسکی کاشت کو
بڑھانے کی کوشش کی جارہی ہے۔

— (۱۵) —

بیرونی ملکوں سے جو کیڑے مار دوائیں آتی ہیں
مہنگی پڑتی ہیں۔ اس لیے زرعی تحقیقات کا
[illegible] اور دیسی اشیاء سے کیڑے مار دوائیں تیار [illegible]

[illegible]

— (۱۶) —

[illegible] پبلک [illegible] کمیٹی [illegible]
[illegible] ہندوستانی [illegible] کیلئے ایک
[illegible] سال [illegible] کے
[illegible] تعالیٰ [illegible] کیلئے [illegible]
[illegible]

— (۱۷) —

[illegible] انٹرنیشنل [illegible]
[illegible] اور [illegible] صورت [illegible]
[illegible] مخصوص ہیں۔
[illegible] انتظامات [illegible] رہے ہیں۔
بہت سے [illegible] زخمی ہونے
کی وجہ سے جسم کا کوئی نہ کوئی عضو کھو بیٹھے ہیں۔ اب
ان لوگوں کو مصنوعی اعضا مفت مہیا کئے جائیں گے۔

— (۱۸) —

جولائی ۱۹۵۵ء میں لندن میں کامن ویلتھ ٹیلی
کمیونیکیشن کانفرنس منعقد ہوئی تھی جس میں دولت مشترکہ
برطانیہ کے ملکوں کی ٹیلی کمیونیکیشن سروسوں کے مستقبل
پر غور کیا گیا تھا۔ اس کانفرنس کے فیصلوں کے مطابق
ایک نیا بورڈ قائم کیا جائے گا جس میں ان ملکوں کے
نمائندے شامل ہونگے۔ اس بورڈ کے اختیارات اور
فرائض بہت وسیع ہوں گے۔ امید ہے کہ اس کارروائی
سے مواصلات کا انتظام بہتر اور وسیع ہو جائیگا اور اس
سے ہندوستان کی پبلک کو عام طور پر فائدہ پہنچیگا۔

اب ملایا اسٹریٹس سیٹلمنٹ اور ہانگ کانگ کو بھی
ہندوستان سے بحری ڈاک بھیجی جاسکتی ہے۔ ملایا
کے بعض حصوں کو تار بھی بھیجے جاسکتے ہیں۔
تائی پن [illegible] اور [illegible] کو جانیوالے تاروں
تار و میں تاخیر ہوسکتی ہے۔
فلپائن کو مقررہ شرح محصول پر تار بھیجے جاسکتے ہیں
لیکن انمیں غیر معین تاخیر ہوسکتی ہے۔
ڈانزگ کو بھی تار بھیجے جاسکتے ہیں۔
سنہ ۴۶ یا ۱۹۴۵ء کے آنیوالے بڑے دن اور نوروز
کے موقعہ پر مبارکباد کے ہندوستان آنے جانے والے
تار قبول نہیں کئے جائینگے لیکن امپائر سوشل ٹیلیگرام
بدستور قبول کئے جائینگے۔

— (۱۹) —

[illegible] ہندوستان
[illegible] کی پیداوار [illegible]
سے [illegible] مرکزی زراعتی
فرحت [illegible] رپورٹ میں اس امر پر زور دیا
ہے کہ ہندوستان میں آسٹریلیا اور ارجنٹائن کیطرح
بکریوں اور بھیڑوں کی نسلوں کو بہتر بنایا جائے۔ بعض علاقوں
[illegible] ہندوستان کی [illegible] بھیڑیں پائی جاتی ہیں
[illegible] اصل کی
بھیڑیں [illegible] پیدا ہوتی لیکن [illegible] متعلق
رپورٹ میں ضروری تجاویز بھی پیش کی گئی ہیں

— (۲۰) —

اس سال بڑے پیمانہ پر ٹڈیوں کی نشوونما
کی۔ اور انکی نقل وحرکت بھی زیادہ رہی۔ مگر ہندوستان
کی فصلیں انکی تباہ کاریوں سے محفوظ رہیں یکم
سے ۱۵ اکتوبر کے عرصہ میں ہندوستان کے کسی حصہ
میں ان کا زور نہیں ہونے پایا۔

— ۲۱ —

اہل مغرب نیلائے علم کے حصول کیلئے بادیہ پیمائی میں
مصروف ہیں یہ راہ ورسم منزل سے باخبر ہیں انکی سرگرمیوں
سے نئے عجیب وغریب نتائج برآمد ہو رہے ہیں جو کہ حیران کن
ہیں۔ ان کی ترقی اہل مشرق کیلئے قابل تقلید ہے۔ قارئین
کو یہ پڑھکر حیرانی ہوگی کہ سائنس والوں کے تجربات سے
یہ ممکن ہوگیا ہے کہ پھلوں کی ساخت پر حسب منشا تصرف کیا
جائے چنانچہ امریکہ میں ماہرین زراعت نے تجربات سے
بعض پھلوں کو بغیر بیج کے پیدا کیا ہے اور یہ پھل زیادہ ٹھوس
اور غذائی مادے کے حامل ہیں بیج کو دھواں کے ذریعے غائب
کردیا جاتا ہے۔

(۲۲)

قدرت نے اپنی حکمت سے بعض عجیب وغریب
مخلوق کو پیدا کیا ہے۔ انمیں حیرت انگیز ڈربن میں ایک
حبشی ہے جسکی تین ٹانگیں ہیں۔ یہ حبشی عام انسانوں کی
طرح چلتا پھرتا ہے۔ البتہ اسکی جو ٹانگ اور آدمیوں سے
زیادہ ہے وہ دوسری ٹانگوں سے چھوٹی ہے۔ ڈاکٹروں
کو اس عجیب الخلقت انسان نے مشغول کردیا ہے
اور اس کے متعلق غور وخوض کیا جارہا ہے۔
اطبا کرام کا فرض ہے کہ اس کے متعلق غور و
فکر کرکے نتائج فکر مرتب کریں۔

[illegible]

سادگی اور وہ جوان سب سے زیادہ صحیح معنی ہر حال [illegible] تو بیوی کو ہم دماغ کی مثبت خصوصیات کہتے ہیں اس کے برعکس ہم شرارت، دشمنی، نفرت اور حسد کو دماغ کی منفی خصوصیات کہیں گے اور ان کا قلع قمع اسی وقت کر دینا چاہیے جب یہ بچہ میں شروع شروع ظاہر ہوں۔

(لفٹنٹ کرنل) ڈاکٹر محمد اشرف الحق (مرحوم و مغفور)

[illegible] صحت عامہ کی نرسنگ کی تربیت [illegible] نرسنگ کے انتظامات کا سلسلہ قائم ہو [illegible] جس کا مقصد یہ تھا کہ نو [illegible] کی تربیت کا کوئی [illegible]

[illegible] تربیت [illegible] اسٹاف [illegible] کے ساتھ یہ انتظام کیا گیا ہے [illegible] سال [illegible] نرسوں [illegible] دی جا چکی ہے [illegible] ماہرین کی تربیت [illegible] کر چکی لیکن [illegible] کی ہوتیں میسر نہیں [illegible] کا غیر ملکوں میں تربیت حاصل کرنا [illegible] ہوگا۔ چند ایک منتخب [illegible] یافتہ نرسوں کی اعلیٰ تربیت کے لئے انتظام کیا گیا ہے [illegible] پہنچ چکی ہیں۔ انہیں سے "پوسٹ گریجویٹ" کا نصاب مکمل کرینگی اور [illegible] ہسپتال کے انتظام کی تعلیم حاصل کرینگی

"صحت عامہ کی تجدید کے منصوبے"

"صحت عامہ" کی تجدید کے منصوبوں میں نرسنگ سروسوں کی ترقی کو پہلی جگہ ملنی چاہیئے۔ حکومت ہند نے دو سال ہوئے سر جوزف بھور کی زیر صدارت ہیلتھ سروے اینڈ ڈیولپمنٹ کمیٹی مقرر کی تھی۔ اس کمیٹی کا کام یہ تھا کہ موجودہ میڈیکل اور صحت عامہ کی سروسوں کا جائزہ لے اور آیندہ ترقی کی تجویزیں پیش کرے۔ اس کمیٹی نے اپنا کام ختم کر لیا ہے اور امید ہے کہ عنقریب اس کی رپورٹ ہمیں پہنچ جائیگی ہم کمیٹی کے ارکان کے بیحد مشکور ہیں جنہوں نے ذاتی تکلیف کی پروا نہ کرتے ہوئے۔ اس عوام کی خدمت پر

[illegible] سروسوں کی اصلاح [illegible] مقصد [illegible]

علاج معالجہ کی سہولتیں

[illegible] صحت [illegible] ترقی [illegible] ہمیں علاج معالجہ [illegible] انہیں صحت دیں اور [illegible] وسیع [illegible] ماحول سے تعلق رکھنے والی [illegible] مثلاً پانی کی رسد [illegible] صحت [illegible] سب سے زیادہ [illegible] اصلاح کی محتاج [illegible] طول [illegible] سے جنہیں [illegible] صوبوں [illegible] سیکڑوں ہزاروں تک [illegible] اس میں شبہ نہیں کہ صحت کی [illegible] اور منظم کرنے میں روپیہ خرچ ہوگا لیکن [illegible] کی تلافی کرے گی، اور جیسے ہی اس امر کا احساس پیدا ہو جائیگا تو روپیہ خود بخود آنا شروع ہو جائیگا۔ ممکن ہے اتنا روپیہ جمع نہ ہو جتنی کہ ضرورت ہے۔ لیکن اس قدر روپیہ جمع ہو جائیگا جس سے موجودہ صورت حالت کو کافی حد تک سدھارا جا سکے۔ البتہ یہ ضروری ہے کہ جب تک حکومتیں صحت کی سروسوں کی اہمیت کا احساس کرتی ہوئی اپنے محاصل کا کافی حصہ صحت کی تدابیر کے لئے وقف نہیں کر دیتیں۔ اس وقت تک کوئی کامیابی حاصل نہیں ہو سکتی۔ آپ یہ سنکر حیران ہونگے کہ علاج معالجہ اور صحت عامہ دونوں پر صوبوں کا اوسط خرچ کل مصارف کا پانچ فیصدی بنتا ہے یا یوں سمجھیے کہ ان امور پر فی کس ۱/۲ ۵ آنے سے

[illegible] صحت عامہ کے [illegible]

[illegible] کہ آپ اس سروس سے متعلق [illegible] برقرار رکھیے [illegible] ایک اہم معاملہ [illegible] تعلق ہونا چاہیئے [illegible] ہو جانا چاہیئے [illegible] ذاتی مفاد [illegible] سے عطا ہوتی ہیں [illegible] اس میں شک نہیں کہ ان میں بہت سی صفات [illegible] روزانہ کاروبار [illegible] کی بھی ضرورت پڑتی ہے لیکن کوئی کام ایسا نہیں ہے جس میں کہ ان صفات کی اتنی زیادہ تعداد میں اور مسلسل ضرورت پڑتی ہے جتنی کہ نرسنگ یعنی تیمارداری کے کام میں تیمارداری یا نرسنگ دراصل دنیا کے شریف ترین پیشوں میں سے ایک پیشہ ہے جس میں ماں کی محبت اور [illegible] جذبات خدمت خلق کی صورت اختیار کر لیتے ہیں اس خاتون نے جو "لیڈی آف دی لیمپ" کہلاتی ہے یعنی فلورنس نائٹنگیل نے مشعل راہ بن کر اپنے ملک کی خواتین کے دلوں میں خدمت خلق کا جذبہ بیدار کر دیا اور آج دنیا ان برطانوی خواتین کی بہت ممنون ہے جنہوں نے اس "لیڈی آف دی لیمپ" کے نقش قدم پر چل کر خدمت خلق کی ہے۔ اب ہندوستان کی خواتین کو اس طرف بلایا جا رہا

(بقیہ صفحہ [illegible])

تیمارداری کیلئے کافی عملہ نہیں ہے

نرسنگ سروس کیلئے بہتر حالات مہیا کئے جائیں

تعلیم و تربیت کی ضرورت

نرسوں کی کانفرنس میں سر جوگندر سنگھ کا خطبہ

مورخہ [illegible] ۱۹۵۱ء کو نئی دہلی میں ٹرینڈ نرسز ایسوسی ایشن آف انڈیا (تربیت یافتہ نرسوں کی کل [illegible]) [illegible] اجتماع [illegible] تعلیم [illegible] کے مرتبہ [illegible] [illegible] تعلیم [illegible] [illegible] موجودہ ہسپتالوں میں کام [illegible] تعلیم یافتہ خواتین [illegible]

[illegible] کا تذکرہ [illegible] میں درج ہے اس قسم کی نرسوں کی ایسوسی ایشن کا اثر زیادہ تر اس بات پر منحصر ہے کہ وہ [illegible] نرسوں کے کام [illegible] معیار [illegible] سے بالاتر [illegible] سکتا ہے۔ مجھے معلوم ہے کہ آپ کی ایسوسی ایشن کے مقاصد ایسے ہی وسیع ہیں آپ نے نمائش میں مختلف مقامات کئے ہیں وہ آپ کی مختلف سرگرمیوں کی شہادت دیتے ہیں۔

حاضرین کے سامنے مجھے ہندوستان میں نرسنگ سروس کی حالت کے متعلق چند ان کہنے کی ضرورت نہیں ہے بدقسمتی سے یہ بات صحیح ہے کہ ہندوستان میں نرسنگ سروس اور اسکی معاون سروسوں نے اس تیزی سے ترقی نہیں کی جس تیزی سے میڈیکل سروس نے ترقی کی ہے۔ [illegible] کہ اس وقت کے بڑے ہسپتالوں میں [illegible] مریضوں کے [illegible] کی گنجائش ہے [illegible] حالانکہ [illegible] کے مطابق ان ہسپتالوں میں نرسوں [illegible] پلنگوں کے لئے ایک نرس [illegible] طرح [illegible] چارپائیوں [illegible] سہولتیں ان کی موجودہ تعداد [illegible] ان میں سے صرف نصف [illegible] تربیت یافتہ [illegible] چھوٹے شفاخانوں کی حالت [illegible] وہاں میں چارپائیوں کی نگرانی کے لئے [illegible] ایک تربیت یافتہ نرس ملے گی [illegible] برس پہلے یہ دلیل پیش کی جا سکتی تھی کہ [illegible] تعصبات کی وجہ سے اور [illegible] تعلیم کم ہے۔ نرسوں کی کافی تعداد [illegible] لیکن آج اس دلیل کی گنجائش نہیں ہے مجھے یقین ہے کہ اگر رہائش کا بہتر انتظام ہو جائے اور ملازمت کی شرائط بھی تسلی بخش ہوں تو ہمارے موجودہ ہسپتالوں میں کام کرنے کیلئے ہمیں کافی تعداد میں تعلیم یافتہ ہندوستانی خواتین مل سکتی ہیں۔ نرسوں کی کمی کی ایک وجہ یہ بھی ہے کہ وہ لوگ جو ہسپتالوں میں ایسے عملہ کی تقرری کے ذمہ دار ہیں اور وہ لوگ سرکاری ملازم ہوں یا مقامی اور منتظمہ اداروں کے اشخاص ہوں ان میں تربیت یافتہ تیمارداری کی ضرورت کا ابھی تک احساس نہیں پیدا ہوا۔ آپ کی انجمن نے نرسنگ کے پیشہ کی عزت اور اس کی بہبود کی حفاظت میں نمایاں خدمت انجام دی ہے۔ یہ انجمن حکام کو اور تعلیم یافتہ عوام کو بھی سمجھا سکتی ہے کہ تربیت یافتہ نرسوں کے لئے بہتر رہائش کے انتظام کی کسقدر ضرورت ہے؟

آپ جانتے ہیں کہ بدقسمتی سے کن مقامات پر اس سلسلہ میں کئی اہم مشکلات پیش آرہی ہیں۔ تاوقتیکہ رہائش کا معقول انتظام نہ کر دیا جائے اور ان کی حفاظت اور بہبود کے انتظامات بھی مہیا نہ کر دئے جائیں ہندوستانی والدین اپنی لڑکیوں کو نرسنگ کے پیشہ میں شامل ہونے کی اجازت نہیں دینگے۔ گزشتہ سال حکومت ہند نے صوبائی حکومتوں کو [illegible] معیار سامنے رکھنے کیلئے لکھا تھا اور مجھے یہ اطلاع ہے کہ بعض صوبائی حکومتیں اس سلسلہ میں کافی دلچسپی کا اظہار کر رہی ہیں خوشی کا مقام ہے کہ بمبئی و یو۔پی میں نرسنگ سروس کی نگران خواتین مقرر کی جا چکی ہیں۔ مدراس میں ایک ایسی سپرنٹنڈنٹ [illegible] ۱۹۳۸ء میں مقرر کی گئی تھی اور بنگال میں بھی اس [illegible] منظوری دے دی گئی ہے۔

سروس کے حالات

[illegible] یہ امر بھی اہم ہے کہ رہنے کی جگہ کا انتظام کیا جائے اور حالات کو بہتر بنایا جائے سو وقت جبکہ [illegible] شکل میں آرہا ہے۔

سول نرسنگ سروسز کیلئے تربیت یافتہ اور تھوڑا تربیت والی نہایت لیشر خواتین امیدواروں کی خدمات حاصل کی جا سکیں گی [illegible] زیادہ [illegible] منظور نہ کئے جائیں بلکہ سروس کے حالات کو استحکام حاصل نہ ہو جائے اور رہنے کے انتظامات میں اضافہ نہ کر دیا جائے یہ امیدوار خواتین جس کی بھرتی کی توقع ہے اس سروسوں سے دلچسپی نہیں لیں گی اور دوسرے کاموں میں مصروف ہو جائیں گی۔

ایک دوسرا مسئلہ جس کی طرف فوری توجہ ضروری ہے یہ ہے کہ نرسوں کی تعلیم و تربیت کا انتظام کیا جائے۔ ایک مسودہ قانون تیار کیا جا رہا ہے جس کا مقصد یہ ہے کہ کل ہند نرسنگ کونسل قائم کی جائے۔ جسے تعلیم و تربیت کے کم سے کم معیار مقرر کرنے کا اختیار دیا جائے۔ مجھے امید ہے کہ یہ مسودہ قانون مجلس قانون ساز کے آئندہ اجلاس میں پیش ہو جائیگا۔ نرسنگ کی اعلیٰ تعلیم کے لئے ایک ہندوستانی اسکول کے قیام کی تجویزوں پر بھی غور کیا جا رہا ہے۔ یہ اسکو ترقی کر کے کالج

وقت نہیں ہے [illegible] وقت ہے [illegible] اپنی طاقت [illegible] زیادہ [illegible] فکر کی [illegible] طبعی صحت [illegible] کو پست [illegible] کی [illegible] کو شکست [illegible]

[illegible]

کی زندگی [illegible] جائے گی۔

ذہنی صلاحیتوں کی تربیت

کندا [illegible] ذہنی صلاحیتوں کی تربیت سے کام کرنا انتہائی ضروری ہے۔ مگر ہم میں ہزاروں آدمی ایسے ہیں جو ذہن کی تربیت کرنے کی کوشش نہیں کرتے اور ذہنی اعتبار سے حق رہتے ہیں حالانکہ [illegible] کرنا چاہئے اپنے کسی کام میں ذہن کو [illegible] اور [illegible] دیجئے ہر کام کی اچھائی برائی اور اس کے نکتوں کو سمجھئے اور اسے بہترین طریقے پر انجام دینے کی کوشش کیجئے۔ اس سے آپ کی ذہنی صلاحیتیں ترقی کریں گی اور اپنے کام میں آپ کو پوری مہارت حاصل ہوگی جو کامیابی کی پہلی شرط ہے۔ اس میں کوئی فرق نہیں ہے کہ ایک شخص جوتے کے فیتے بیچتا ہے یا ٹاٹا کے کارخانوں کا مالک ہے۔ [illegible] اور بھلائی اور کامیابی و ناکامی صرف اس امر کے ساتھ وابستہ ہے کہ وہ اپنے کام میں اپنی ذہنی صلاحیتوں کو کس حد تک استعمال کر سکتا ہے۔

اگر آپ کو خوش قسمتی کی تلاش ہے تو

اپنی ذہنی [illegible] ٹریننگ [illegible] جسمانی [illegible] قوت [illegible]

[illegible]

[illegible] قوت میں آپ کے [illegible] ہیں تو آپ کو صحت کی ضرورت [illegible] مگر [illegible] ہونے کی ضرورت نہیں بلکہ صحت آپ کو خود ڈھونڈ لے گی۔ درحقیقت مستحکم ارادہ اور منظم دماغی صلاحیت [illegible] خوش قسمتی ہے آپ کے اندر ذہنی قوتوں کی جو [illegible] موجود ہے اس [illegible] جائیے۔ اسے کھود ڈالیے اور اس [illegible] دولت کو نکال کر اپنی زندگی کے لئے [illegible]

جسمانی قوتوں کی حفاظت

آپ کا جسم [illegible] قوت [illegible] خاص [illegible] اگر [illegible] ذریعے سے یہ [illegible] تربیت [illegible] پیدا [illegible] دیتا ہے۔ آپ [illegible] فی صدی توجہ دے کر [illegible] سے نوے فی صدی قوت حاصل کر سکتے ہیں اس بیکار ہتھیار کو اچھی حالت میں رکھنا آپ کا اولین فرض ہے جسم ایک خدائی امانت ہے جو آپ کو نہایت درست اور کارآمد حالت میں سونپا گیا ہے اس کو بے پروائی اور بے احتیاطی سے کمزور کر دینا اور تندرست نہ رہنا جرم اور بد اخلاقی ہے۔

جسم اس لئے کمزور نہیں ہوتا کہ آپ اس سے کام لیتے ہیں بلکہ اس میں فرسودگی اور کمزوری صحت کے قدرتی قوانین اور آپ کی بے پروائیوں اور بے جا خواہشوں کے تصادم سے پیدا ہوتی ہے۔ زیادہ کھانا بے وقت کھانا۔ ناقص غذائیں اور محرکات و نشیات

[illegible]

[illegible] اور [illegible] آج کل [illegible] جیسی [illegible] ناقابل [illegible] نقصان پہنچا [illegible] عیاشی کی [illegible] خواہش [illegible] اس کے [illegible] میں [illegible] کا باعث ہوتی ہے۔ [illegible] زندگی کی [illegible] عورتیں [illegible] جو [illegible] خرچ کر [illegible] صلاحیتوں [illegible] زندگی [illegible] کرنے کا [illegible]

بقیہ صلا تیمارداری

وہ اپنے ملک کے مردوں اور اپنے ملک کی عورتوں کی خدمت کا بیڑا اٹھائیں اور مجھے یقین ہے کہ یہ سینکڑوں خواتین بیماروں اور مصیبت زدہ لوگوں کی خدمت کیلئے قدم بڑھانے سے دریغ نہیں کریں گی۔

ہم راک فیلر فاؤنڈیشن کے ممنون احسان ہیں کہ انہوں نے نرسنگ کی اہمیت کو پہچان کر تجربہ کار مس جینٹ کارون کو فار ایسٹرن بیورو کے عملہ میں بیکٹہ ایڈمنسٹریٹر مقرر کر دیا ہے۔

آخر میں میری دعا ہے کہ آپکا ایسوسی ایشن اس نیک کام کے انجام دینے میں کامیاب ہو جسے وہ نرسنگ کے پیشے کی ترقی اور ہندوستان میں نرسنگ کی ترقی کیلئے کر رہا ہے میں نہایت مسرت کے ساتھ اس کانفرنس کا افتتاح کرتا ہوں۔

اپنی قوتوں سے کام لینا سیکھیے

ادارہ تربیت

[illegible] ہیں بہت [illegible] اگر [illegible] حاصل کرنے کا [illegible] اعتماد [illegible] اسے [illegible] انسان کو مسخر [illegible] موجود ہے [illegible] اپنی ذات کو اپنے لئے [illegible] اور کارآمد بناتا ہے۔ بے شک وہ ہر انسان کو عیش اور ناکارہ بنا دیتا ہے اور اپنی قوتوں کے سرچشمے تک پہنچنے میں حائل ہوتا ہے اپنے اوپر اعتماد کیجئے تاکہ آپ کی اندرونی قوتوں کو ابھرنے کا موقع ملے۔ ناقابل شکست یقین کے [illegible] انسان اپنے ماتحت لیجئے تاکہ آپ کی شخصیت ظاہر ہوکر آپ کے لئے صحت، خوش حالی اور کامیابی کی راہ پیدا کرسکے۔

اپنی ذات پر اقتدار حاصل

خود اعتمادی [illegible] لینے سے آپ کے دماغ کی تمام کھڑکیاں کھل جائیں گی اور اس کی وہ قوتیں آپ کے قبضہ میں آجائیں گی جن کے ساتھ پست جتنی خستہ حالی اور مصیبت کبھی جمع نہیں ہوسکتی۔ کسی چشمہ سے ہم ایک پیالہ کے ذریعے سے پانی حاصل کرسکتے ہیں دریا میں سے ایک ڈول کی مدد سے نکال سکتے ہیں اور کنوئیں میں زیادہ سے زیادہ ایک پمپ لگا سکتے ہیں لیکن اگر ہم پائپ کو زمین میں لگا کر ریت میں، چکنی مٹی میں اور چٹان میں سوراخ کرتے ہوئے دور تک پہنچ لے جائیں اور اسے پانی کے لامحدود ذخیرے تک پہنچا دیں تو پھر نہ پیالے کی ضرورت ہوگی نہ ڈول کی پانی ہمارے قبضہ میں ہوگا اور اس ذخیرے سے ہم جتنا پانی چاہیں بغیر کسی خاص محنت کے حاصل کرلیں گے۔ اپنے اوپر ضبط اور اقتدار حاصل کرنے کی مثال بھی یہی ہے۔ خود اعتمادی اور خود ضبطی آپ کی [illegible] قوتوں کے سرچشمے تک پہنچا دے گی اور اس کے بعد ہر چیز آپ کے [illegible] ممکن ہوگی۔

[illegible] اپنی ذات کا مطالعہ کیجئے۔ ہر شخص کچھ دن کے لئے اپنے آپ کو قابو میں رکھ کر اور اپنے اوپر حاوی ہوکر اپنا جائزہ لیجئے۔ اس سے آپ کو اندازہ ہوگا کہ آپ میں کتنی [illegible] اپنے اوپر اقتدار حاصل [illegible] کی کس قدر ضرورت ہے۔ آپ کسی سے ملے اس نے آپ کے متعلق یا آپ کے کسی دوست کے متعلق رائے زنی کی یا آپ کے کسی کام پر نکتہ چینی کی۔ اس کے جواب میں آپ اس وقت افسردہ ہوکر رہ گئے مگر ایک [illegible] کے بعد آپ کو ایک دم ایسی باتیں سوجھیں جو آپ کہہ سکتے تھے اگر آپ کو اپنی ذات پر اعتماد اور اقتدار حاصل ہوتا۔

بہت سے لوگ اس طرح رہتے ہیں گویا منہ میں چھچھوندر ٹھونس رکھی ہیں بازار، اسٹور، ہوٹل، قہوہ خانہ اور دوسرے عوامی مراکز میں اکثر سوال کرنے والا آہستہ سے کچھ پوچھتا ہے اور جواب دینے والا اس سے بھی زیادہ غیر واضح طریقے پر جواب دیتا ہے۔ آپ اس کو تہذیب و شائستگی پر محمول کرتے ہیں اور اسے [illegible] سمجھتے ہیں مگر اس قسم کی تہذیب خود اعتمادی کا گلا گھونٹ دیتی ہے۔ آواز ذاتی قوت اور شخصیت کے اظہار کا ایک بڑا ذریعہ ہے اسے ذرا بلند رکھئے اور اس میں زیر و بم پیدا کیجئے تاکہ آپ کی شخصیت مخاطب پر اثر انداز ہو اور اپنی ذات پر آپ کا اعتماد قائم رہے۔

مقصد کا تعین اگر آپ بہت سے کاموں میں کامیابی کے آرزومند ہیں تو آپ کو کسی میں کامیابی نہیں ہوگی۔ کامیابی ہمیشہ دانائی اور تدبیر کے ساتھ مقصد کے تعین اور جوش ولولہ سے حاصل ہوتی ہے۔ مقصد جب تک متعین نہ ہو اور اس کی ضرورت و اہمیت کا جب تک یقین نہ ہو، اس وقت تک ذہنی صلاحیتیں اور جسمانی قوتیں اسے حاصل کرنے کی کوشش پر مجتمع نہیں ہوسکتیں اور اس کے بغیر کسی مقصد میں کامیابی نہیں ہوسکتی۔ واضح اور روشن مقصد بجائے خود ایسی طاقت ہے جو انسان کی مخفی قوتوں کو متحمل کردیتی ہے اور اسے کامیابی کی شاہراہ پر لگا دیتی ہے جس ناخدا کی کوئی منزل نہ ہو اس کا سفینہ ہمیشہ طوفان کے رحم و کرم پر رہے گا۔ آپ ساحل مراد تک پہنچنا چاہتے ہیں تو اپنی منزل کو پہچانئے، اپنے مقصد کو سمجھئے۔ اپنی قوتوں کو اسی کے لئے مخصوص کر دیجئے اور ان کے معطل اور بے کار پڑے ہوئے حصوں کو سرگرم عمل کرکے جوش اور ولولہ حاصل کیجئے یہی کامیابی کی سب سے بڑی ضمانت ہے کسی پتھر پر لگاتار پانی گرتا رہے تو ضرور اس میں سوراخ کر دے گا۔

وقت کی تسخیر وقت ایک بڑی طاقت اور عقل کی دولت ہے وقت کی طاقت کو اور غیر مستعمل ذہنی قوت کو اگر جمع کر دیا جائے تو اس سے بڑے بڑے کام انجام پاسکتے ہیں شہر کے باشندے بازاروں کی آوارہ گردی اور بے مقصد موٹر گشتی میں جو وقت صرف کرتے ہیں اس سے ہمارے اسکولوں اور شہروں کا انتظام بڑی خوبی سے ہوسکتا ہے۔ اور دیہات والے فصل کی تیاری کے بعد جو وقت بے کاری میں گزارتے ہیں اسے اگر کام پر لگایا جائے تو ملک کے افلاس و ناداری اور صحت و صفائی کے تمام مسائل حل ہوسکتے ہیں۔

وقت سے کام لینے کی عادت پیدا کیجئے۔ اس سے آپ کے اندر سینکڑوں قوت بڑھ جائے گی۔ اسی فی صدی اشخاص کی زندگی محض اس وجہ سے ناکام رہتی ہے کہ وہ وقت کو صحیح طور پر استعمال کرنا نہیں جانتے اور اپنی غیر مستعمل قوتوں کو اپنے مقصد پر نہیں لگا سکتے۔ یہ مت کہئے کہ میرے پاس

[illegible]

کہاں تک صحیح ہیں لیکن یہ حقیقت ہے کہ [illegible] کے باشندے [illegible] اور کہا [illegible] اور شہنشاہ [illegible] بجائے [illegible] اور انہوں نے [illegible] پیش کئے ہیں۔ [illegible] اور ان مکانوں کو کافی [illegible] قانون کے [illegible] اور اس سے پہلے کہ انہوں نے ان ملاقاتوں کی وہ تفصیلیں [illegible] اپنا کام [illegible] رہے تھے۔

لیکن مجھے بتایا گیا [illegible] کی حالت [illegible] کی کھیتوں کی تعداد [illegible] ہے اور سیاحوں سے [illegible] سے بھی مل جاتے ہیں۔ یہاں [illegible] گھوڑے جو میں گن سکا ہوں اور بے شمار بھیڑ بکریاں کافی عمدہ معلوم ہوتی ہیں۔ اس چار میل لمبے جزیرے کے دونوں طرف لمبی اور پتلی سڑک کے کنارے واقع ہیں اس میں شک نہیں کہ جنگ سے تباہ شدہ برطانیہ کے درمیان ایونا اگر میرا اعتبار نہیں تو بعض لحاظ سے تو ضرور ایک چھوٹا سا نخلستان معلوم ہوتا ہے۔ ایسے زمانہ میں جبکہ برطانیہ میں دودھ کی اتنی قلت ہے ہمیں یہاں عمدہ سے عمدہ دودھ ملا یہی

[illegible]

[illegible] اور [illegible] واقعات بیان کئے۔ [illegible] بیس سال [illegible] جنگ سے پہلے [illegible] کرایہ لینے کے لئے صرف ایک ہی [illegible] تھا لیکن آج کل وہاں کوئی ملاح نہیں بلکہ ایک بھورے رنگ کے چوکور بادبان والی کشتی کے بجائے اب ایک موٹر بوٹ مسافروں کو لاتی اور لے جاتی ہے۔ یہاں آنے والے سیاحوں کی تعداد بہت کم ہے۔ کولف کا ایک ایسا قدرتی میدان جس سے بہتر میدان ملنا مشکل ہے یہاں

[illegible]

جزیرہ یہاں [illegible] واقع [illegible] [illegible] والی [illegible] خود یہاں کے رہنے والوں [illegible] تبدیلی پیدا کردی ہے۔

مغربی جزیروں کی کہانیاں

[illegible]

[illegible] عجیب و غریب [illegible] وقت [illegible] [illegible] برطانیہ سے [illegible] قدرتی مناظر [illegible] مجھے افسوس [illegible] ایک مرتبہ ڈاکٹر [illegible] اس جزیرہ میں جس شخص کے [illegible] جہاں ۱۲ اسدیاں [illegible] عیسائیت پھیلانی [illegible] کرنے کی ضرورت نہیں۔ اس کے [illegible] بھی کہا جا سکتا ہے کہ اگر [illegible]

ساحل پر غور [illegible] کی تو توں [illegible] ہو تو وہ عجیب شخص ہوگا۔ کیونکہ [illegible] بلکہ یہیں سے جہاں موسلا دھار [illegible] جہاں قدرت کی دھوپ پڑتی ہو [illegible]

[illegible] ہے کہ ایک آدمی یہاں اس [illegible] پہلا [illegible] میرے خیال میں یہاں [illegible] ہے لیکن میں نے اسے دیکھا نہیں۔

بندرگاہ کے پل سے جو [illegible] لڑکے فاصلہ سے اپنے تھیلے اس جھونپڑی [illegible] لے آئے تھے۔ رات کے وقت [illegible] میں جھک کر لکڑی کی اس جھونپڑی [illegible] ڈاک خانہ ہے تاکہ اپنی ڈاک لے آئیں۔ اس گھر میں کوئی عورت کام نہیں کرتی۔ [illegible] ماہر نباتات اور ایک ڈرامہ نویس نیز آپ کا یہ حقیر خادم گھر کا کام کاج خود کرتے ہیں اور باتیں کرتے ہیں۔ باتوں کا موضوع [illegible] بغیر سر کے تنا ہموار۔ سبز پوش خاتون

[illegible] بات [illegible] حاصل [illegible] [illegible] عجیب و غریب باتیں [illegible] [illegible] خوبصورت [illegible] [illegible] وقت [illegible] صرف [illegible] [illegible] مشغول [illegible] [illegible] آج یہاں [illegible] نہیں ہیں۔ اسکول میں [illegible] اور وہ بھی تین جماعتوں [illegible] سال کا ایک بچہ [illegible] دو لڑکیاں ہیں اور تیسرا [illegible] ۳ سال کا ایک لڑکا ہے [illegible] کو دیکھا ہے اس کی آنکھیں نیلی [illegible] اور [illegible] ہوا اور بارش کی وجہ سے [illegible] نہیں۔ وہ چار گائیں دودھ [illegible] لے جا رہا تھا۔ آپ [illegible] کہ یہ [illegible] کا قابل فرزند ہے کیونکہ وہ [illegible] دودھ دوہ سکتا ہے۔

اسکا جستانی زبان بول سکتا ہے اور جغرافیہ کو دوسروں کے مقابلہ میں زیادہ پسند کرتا ہے (مجھے اس میں ملاح کی صفات نظر آتی تھیں) مگر افسوس اس کا تعلق [illegible] گلن گلاسکو سے ہے۔

مجھے اس پر بڑی حیرت ہوئی مگر کر

کیسے ہوئے اس کسان نے جس نے دوسری [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] حیرت [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] اپنے کھیتوں سے [illegible] [illegible] پر کام کرتے کرتے جوان ہو جاتے ہیں [illegible] نہیں کرتی کہ وہ اپنے [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] ایک ہی مکان [illegible] [illegible] [illegible] پہلے [illegible] [illegible] کوئی شخص اپنی [illegible] خلوص رکھتا ہو اور اس وقت تک [illegible] کہ وہ مر نہ جائے۔

فرض کیجئے ایک [illegible] آدمی ایک لڑکی سے محبت کرتا ہے جو دریا کے پار [illegible] میل کے فاصلہ پر رہتی ہے۔ یہ شخص ہفتہ میں ایک رات اپنی کشتی لے کر بارہ میل کا یہ فاصلہ طے کرتا ہے لیکن دوسرے دن صبح ۷ بجے اسے اپنے کھیت پر کام کرتے ہوئے دیکھا جا سکتا ہے۔ کھیتوں پر کام کرنے والے یہ آزاد لوگ خواہ کتنے ہی غریب ہیں لیکن وہ صنعتی زنجیروں میں اپنے آپ کو جکڑنا نہیں چاہتے اور جب وہ بلکی صنعتیں قائم کی جائیں گی جن کے

[illegible]

تو ہم ان کو حیاتین کہتے ہیں [illegible] ثابت کیا ہے کہ حیاتین [illegible] مختلف حالتیں ہیں [illegible] حیاتین کی دو قسمیں [illegible] وہ حیوانی [illegible] ایسے ہیں جو دل اور [illegible] ہیں اور کچھ ایسے جو معدہ، انتڑیوں اور گردوں پر اثر کرتے ہیں اگر ہم اپنی غذا میں حیاتین روزانہ استعمال کریں تو ہمارا جسم باقاعدہ اور عمدگی سے اپنے [illegible] کرتا رہتا ہے۔ ان معلومات [illegible]

[illegible] اس حقیقت [illegible] نوبل انعام [illegible] سائنس [illegible] گئے جو حیاتین کے [illegible] تھے [illegible] پچیس سال کی [illegible] کے بعد حیاتین [illegible] اور مختلف [illegible] الف [illegible] علیحدہ [illegible]

اس وقت [illegible] اور ایک [illegible] مصنوعی طریقہ پر بنا لیا گیا ہے [illegible] مختلف قسم کے کیمیاوی مرکب ہیں۔ ابتداً یہ نباتات میں پیدا ہوتے ہیں جو جانور نباتات کو بطور خوراک کے استعمال کرتے ہیں یہ مرکبات ان کے جگر یا کسی اور عضو میں جمع ہو جاتے ہیں وہاں سے حسب ضرورت یہ دیگر اعضاء میں پہنچتے رہتے ہیں۔ ذیل میں چند حیاتین کا ذکر کریں گے۔

حیاتین الف:—

حیاتین "الف" جانوروں کی چربی میں [illegible] حیاتین الف [illegible]

[illegible] سبزی میں کم ہوتا ہے [illegible] گاجر اور پالک [illegible] زیادہ مقدار میں ملتا ہے۔ جب جانور [illegible] کھاتا ہے تو اس کے جگر میں پہنچ کر یہ حیاتین الف میں تبدیل ہو جاتا ہے [illegible]

[illegible] زیادہ [illegible] عورتوں [illegible] رہنا اور [illegible] بنانے کے کام میں بھی مدد دیتا ہے [illegible] بہت ضرورت ہوتی ہے اس [illegible] کا یہ بھی فائدہ ہے کہ اگر اسے روزانہ کھایا جائے تو پھیپھڑوں میں پانی جمع نہیں ہوتا اور خون بھی خراب ہونے نہیں پاتا مگر اس کا سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ یہ ہمارے جسم کو متعدی امراض کا شکار ہونے سے بچاتا ہے بعض دفعہ انسان کو [illegible] ہو جاتی ہے وہ بھی اس حیاتین کی کمی کا نتیجہ ہوتی ہے شب کوری کا عارضہ بھی انہیں حالات کے تحت لاحق ہوتا ہے اگر سبزی کو بہت زیادہ پکایا جائے

[illegible]

[illegible] اس کی طرف [illegible] حیاتین کا [illegible] ان کے سامنے [illegible] پر زور دیا گیا۔

[illegible] ہو جاتی ہے اور [illegible] بیماری اس وقت لاحق ہوتی ہے جب [illegible] صاف کئے ہوئے چاول [illegible] چینی، پنیر، خشک پھل، محفوظ گوشت اور بناسپتی گھی استعمال کیا جائے اس کے برعکس تازہ پھل وغیرہ اس بیماری کو روک سکتے ہیں۔ اس حیاتین کا اثر دماغ، رگوں، پٹھوں، دل، معدہ اور انتڑیوں پر ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ اس کا اثر ان غدودوں پر ہوتا ہے جو خوراک کو ہضم کرنے والے لعاب پیدا کرتی ہیں

پیاتین اور صحت

[illegible] یہ خوراک [illegible] کا [illegible]

[illegible]

[illegible] تعلق رکھتے [illegible]

[illegible]

[illegible] سے دوسرے [illegible] سے تمام سے [illegible] کی خوراک [illegible] یہ خصوصیت ہے ۔ انسان تمام چیزیں بطور غذا استعمال کرتا ہے جو [illegible] کو نشوونما [illegible] یہ بیان کر دینا بھی ضروری ہے [illegible] نہ ہو تو انسان کی چیزوں اپنی زندگی [illegible] کرتا ہے ۔ وہ کچھ ایسی اشیا بھی کھاتا ہے جو اس کی صحت [illegible] اس کے قوٰی [illegible] کمزور کر کے اسے دائم المریض بنا دیتی ہیں ۔

سائنس داں انسانی جسم کی مثال ریلوے انجن سے دیتے ہیں اور کہتے ہیں کہ خوراک بمنزلہ کوئلے کے ہے کوئلے کا کام انجن میں حرارت پیدا کرنا ہے اس حرارت کی بدولت انجن کام کرتا ہے یہاں تک یہ مثال ٹھیک ہے مگر جسم انسانی میں خوراک [illegible] اور کام بھی کرتی ہے یعنی مختلف اجزا کو نشوونما دینا اور مضمحل اجزا کو دوبارہ برقرار [illegible] ۔ ان کے علاوہ خوراک کا ایک اور اہم فرض ہے یعنی جسم انسانی میں قوت مدافعت پیدا کرنا تاکہ وہ مختلف امراض کا شکار نہ ہو سکے اس مختصر مضمون میں ہم یہ بحث نہیں کر سکتے کہ حرارت پیدا کرنے والی اور نشوونما دینے

[illegible] قسم کی غذائیں [illegible]

[illegible] قوت [illegible] پیدا [illegible] نقش [illegible] اور دالیں [illegible] میں [illegible] جانے کا شک اور دیگر شک بھی جسم انسانی کے لئے درکار ہوتے ہیں اور پانی بھی ضروری ہے ۔ تحقیق یہ ہے کہ اگر انسان روٹی ، چاول ، گوشت ، دال استعمال میں لائے تو [illegible] بالا ضروریات بطریق احسن پوری ہو سکتی ہیں ۔

[illegible] میں جہاز راں جب لمبے سفر پر جاتے تھے تو وہ [illegible] چاول ، باسی گوشت ، دال وغیرہ پر اکتفا کرتے تھے نتیجہ یہ ہوتا تھا کہ اکثر وہ ایک خاص قسم کی بیماری میں مبتلا ہو جاتے تھے جس کی وجہ سے مسوڑے سوج جاتے اور ان سے خون بہنے لگتا تھا نیز ٹانگیں سوج کر درد کرنے لگتی تھیں یہ بیماری اتنی تکلیف دہ اور خوفناک تھی کہ اس کا نام ہی جہاز رانوں کے لئے آفت بن گیا ۔ کوئی دوا اس موذی مرض میں کارگر نہ ہوتی تھی بعد میں معلوم ہوا کہ دراصل ان جہاز رانوں کی خوراک میں ایک قسم کی کمی رہ جاتی تھی اور اسی کمی کی وجہ سے یہ بیماری پیدا ہوتی تھی بات یہ تھی کہ جہاز راں سبزی اور تازہ پھل استعمال نہیں کرتے تھے ۔ کپتان کوک سب سے پہلا آدمی تھا جس نے تازہ پھل اور ترکاریاں کھلا کر جہازیوں کو اس بیماری سے نجات دلائی اور تجربات سے یہ بھی ثابت ہو گیا کہ اگر ان کو دوران سفر میں لیموں کا ست کھانے کے لئے دیا جائے تو وہ بیمار نہیں ہوتے ان چیزوں میں وہ کونسا جز تھا جو بیماروں کو شفا دیتا تھا؟

اس کے متعلق لوگوں کو کچھ زیادہ معلوم نہ تھا عام طور پر یہ کہا جاتا تھا کہ یہ [illegible] کے سبب سے ۱۹۹۷ء میں ایک [illegible] کے نام سے مشہور [illegible] کے سلسلے میں [illegible] پالش کئے ہوئے چاولوں کی غذا سے پیدا ہوتی ہے [illegible] سے پتا چلتا ہے کہ [illegible] سفید چھلکے سے [illegible] ہوتا ہے [illegible] یہ مرض [illegible] چھلکے [illegible] چیز سے جدا ہو [illegible] ہم کو معلوم [illegible] اس وقت معلوم نہ تھا لیکن یہ ثابت ہو گیا کہ بہت سے ہم کم [illegible] ہیں ان کی غذا موجود رہنا صحت کو برقرار رکھنے کے لئے ضروری ہے کیونکہ ان کی کمی بیماری کا باعث ہے ۔

[illegible] ان غذاؤں کی [illegible] معلوم کرنے کے لئے بہت سے تجربات شروع [illegible] ایک تجربہ یہ تھا کہ اس نے مصنوعی غذا [illegible] غذاؤں سے چند چوہوں کی پرورش شروع کی مگر ساتھ ہی کچھ تھوڑا سا دودھ بھی پہنچانے لگا جن چوہوں کو [illegible] نہیں دیا جاتا تھا [illegible] دنوں بعد ان کی حالت خراب ہو گئی اور ان کا وزن بھی کم ہو گیا مگر دوسرے چوہے بالکل تندرست رہے ۔ اٹھارہ دن کے بعد اس نے تجربہ کی طرز بدل دی یعنی اب دوسرے چوہوں کو دودھ دیا جانے لگا نتیجہ یہ ہوا کہ یہ چوہے وزن میں بڑھنے لگے اور ان کے حریف بیمار ہو گئے ان تجربات سے ہاپ کنز اس نتیجہ پر پہنچا کہ دودھ میں بھی کوئی ایسا جز موجود ہے جو جانوروں کی نشوونما اور صحت برقرار رکھنے کے لئے مفید ہے ۔ اس حیرت انگیز تجربہ نے بہت سے سائنس دانوں کی توجہ اپنی طرف کھینچ لی اور کئی سائنس داں اس سلسلہ میں مزید معلومات بہم پہنچانے پر کمربستہ ہو گئے اور مزید تجربات سے یہ بات پایۂ ثبوت کو پہنچ گئی کہ حرارت پیدا کرنے والی اور

تبدیل کر دیتا ہے اور تجربہ کے بعد پتہ چلا کہ وہ چیز کولیسٹرول ہے یہ ایک ایسا مرکب ہے جس میں یہ خاصیت ہے کہ اگر اسے بنفشی شعاع کے سامنے رکھا جائے تو وہ رکٹس پیدا ہونے نہیں دیتا۔ بعد میں یہ بھی معلوم ہو گیا کہ کولیسٹرول جانداروں کی جلد میں موجود ہوتا ہے جب جلد بنفشی شعاع کو جذب کر لیتی ہے تو رکٹس کو قریب نہیں پھٹکنے دیتی یعنی جب بدن پر دھوپ پڑتی ہے تو وہ بالائے بنفشی شعاعیں جلد پر اثر کرتی ہیں اور ایک مرکب جس کا نام کولیسٹرول ہے [illegible] پیدا [illegible] بعد میں پتہ چلا۔ [illegible] اپنی شکل میں تبدیل کر دیتی ہیں [illegible] تجربات کے بعد آخر کار سائنس دان اس حیاتین کو خالص حالت میں علیحدہ کرنے میں کامیاب ہو گئے۔ حیاتین د پہلا حیاتین تھا جسے خالص طور پر علیحدہ کیا گیا۔ اس کے بعد حیاتین الف اور [illegible] تینوں مادے کے اندر اندر علیحدہ کر لئے گئے مصنوعی طور پر اگسٹرول سے حیاتین د حاصل کیا جاتا ہے اور بازار میں [illegible] کے نام سے بکتا ہے۔

حیاتین د کا اثر دانتوں اور ہڈیوں پر ہوتا ہے اگر بدن میں حیاتین کی کمی ہوتی ہے جلدی چلنا پھرنا نہیں سیکھتے کیونکہ ان کی ہڈیاں کمزور رہتی ہیں۔ ایسے بچوں کا پیٹ بھی بہت بڑھا رہتا ہے۔ انہیں اکثر قبض کی شکایت رہتی ہے اور پیٹ بڑھ جاتا ہے ایسے بچوں کو نمونیا بہت جلد ہو جاتا ہے۔ چونکہ حیاتین د سورج کی شعاعوں سے بھی بنتا ہے لہذا جو بچے کھلے اور ہوادار مکانوں میں رہتے ہیں ان کے جسم میں یہ حیاتین بنتا رہتا ہے حیاتین د اپنے جسم میں بنانے کا آسان طریقہ یہ ہے کہ جسم پر تیل مل کر تھوڑی دیر دھوپ میں ٹھہرا جائے۔

یہ حیاتین مچھلی کے تیل، دودھ، مکھن، گھی اور انڈے میں ملتا ہے وہ تیل جو بیج سے حاصل کئے جاتے ہیں ان میں یہ حیاتین نہیں ہوتا۔ یہی وجہ ہے کہ گھی کی نسبت وہ بہت کم مفید ہوتے ہیں۔

حیاتین ک ب

اگر عورتیں یہ حیاتین استعمال نہ کریں تو انہیں بچے پیدا نہیں ہو سکتے یا اگر پیدا ہوتے ہیں تو مر جاتے ہیں یا دوران حمل میں ضائع ہو جاتے ہیں۔ سب سے [illegible] وھیٹ جرم آئیل (زندہ گیہوں کو کچھ عرصہ تک تر رکھا جاتا ہے اس کے بعد اس کے انکھوں سے تیل نکالا جاتا ہے) میں پایا جاتا ہے۔

اوپر کے بیان سے ظاہر ہے کہ ہم تقریباً ہر روز وہ چیزیں استعمال کرتے ہیں جن میں بکثرت حیاتین ہوتے ہیں مگر شہری زندگی میں بسا اوقات ہمیں ان چیزوں پر اکتفا کرنا پڑتا ہے جن میں حیاتین کم ہوتے ہیں۔ اگر ہم مناسب قسم کی خوراک کھائیں جن میں حیاتین کافی تعداد میں موجود ہوں تو ہماری صحت اچھی طرح قائم رہ سکتی ہے اور ہم اپنا جسم بیماریوں سے بچا سکتے ہیں۔ کئی اور چیزوں میں بھی مختلف حیاتین پائے جاتے ہیں مگر وہ چونکہ ہر جگہ استعمال نہیں ہوتے اس لئے ہم نے ان کے نام نہیں دیئے ہیں۔

سبزی خوروں کی غذا میں حیاتین الف

(بقیہ صفحہ [illegible] پر)

سبزی خوروں کی غذا میں حیاتین الف زیادہ تر ان زرد رنگ کے مادوں سے پایا جاتا ہے جو سبزیوں اور پودوں کے سبز حصوں میں ہوتے ہیں۔ ان رنگدار مادوں کو کاروٹینائڈ کہتے ہیں معدہ میں پہنچ کر ان رنگدار مادوں کا [illegible] حصہ تبدیل ہو جاتا ہے [illegible] ۲۰ سے ۳۰ مادوں میں صرف [illegible] رنگدار مادے حیاتین الف کا کام دیتے ہیں۔ کچھ عرصہ گذرا کہ مدت تک پنجاب یونیورسٹی یہ معلوم کرنے کیلئے تجویز کر رہی تھی کہ مختلف سبزیوں میں کس قدر کاروٹی نائڈ رنگدار مادے ہوتے ہیں۔ اس تحقیقات کا خرچ انڈین ریسرچ فنڈ ایسوسی ایشن اٹھا رہا ہے۔ متعدد سبزیوں کی تحقیقات کی جا چکی ہے اور مختلف رنگدار مادوں کا اندازہ کرنے کیلئے ایک تکنیک بھی معلوم کر لیا گیا ہے پنجاب میں پیدا ہونے والی مکئی کی ۱۵ مختلف قسموں کی جانچ پڑتال پہلے کی جا چکی ہے۔ اس عمل میں مختلف نسبتوں میں یہ یا مختلف کاروٹی نائڈ رنگدار مادے پائے گئے تھے۔ تمام رنگدار مادوں میں کاروٹی ۳۱ سے ۴۲ فیصدی تک حیاتین الف موجود تھا۔ پنجاب یونیورسٹی میں غذائی اہمیت رکھنے والے رنگدار مادوں کی مصنوعی ترقی کے بارے میں بھی تجربے کئے جا رہے ہیں۔

نظام صحت

رات کے وقت کا سونا انسان کے لئے بہت مفید ہے تمام دن کی تکان اور محنت کی مزدوری شب کی نیند ہے تمام دن انسان کام کرتا ہے اور رات کو آرام نہ کرے تو اس کی صحت کے واسطے بہت نقصان دہ ہے حکیموں اور طبیبوں نے لکھا ہے [illegible] نقطہ سے کہ سونا مفید ہے لیکن [illegible] زیادہ نہیں ہونا [illegible] تو بہرحال [illegible] گھنٹے سے زیادہ [illegible] ہونا چاہئے۔

[illegible] نہایت [illegible] غفلت میں [illegible] خلاف ہے [illegible] دن کے سونے [illegible] تو دوپہر کے وقت [illegible] دوپہر کو سونا [illegible] تمام [illegible] مفید [illegible] دوپہر کو سونا [illegible]

[illegible] تندرست آدمی [illegible] کا سونا بالکل [illegible] اور [illegible] بیماری کی شکایت ہو [illegible] طبیعت سست ہو جاتی ہے اور [illegible] کام [illegible] نہیں لگتا۔ رات کے پہننے کے کپڑے ہمیشہ علیحدہ [illegible] کپڑے عموماً چست ہوتے ہیں اور دن کے کپڑے میلے [illegible] کے علاوہ دن کا لباس اگر شب کو بھی پہنے رہیں تو وہ بہت میلا ہو جاتا ہے۔ سردی ہو یا گرمی انگریز لوگ سر کا کھلا رکھنا بہتر سمجھتے ہیں لیکن ہندوستانیوں کو جاڑے کے موسم میں سونے کے وقت روئی کا کنٹوپ ضرور پہننا چاہئے۔ ورنہ زکام نزلہ وغیرہ کا اندیشہ رہتا ہے۔

جاڑوں کے موسم میں اکثر آدمی سردی کے مارے لحاف کے اندر منہ بھی چھپا لیتے ہیں ایسا کرنا صحت کیلئے سخت ضرر رساں ہے سانس لینے سے ناک اور منہ کی راہ سے جو مستعمل ہوا نکلتی ہے وہ لحاف سے باہر نہیں جاتی اور سانس لینے سے وہ گندی ہوا پھر کھنچ کر سینہ میں چلی آتی ہے۔ چونکہ ہوا نظر نہیں آتی اسلئے اس کی برائی چنداں معلوم نہیں ہوتی ورنہ یہ بالکل ایسی بات ہے کہ کوئی پانی پیئے پھر تھوک کر دوبارہ پھر اسکو پی جائے سوتے وقت منہ لحاف سے باہر رکھنا چاہئے کہ جن آدمیوں کو اسطرح سونے کی عادت ہو انہیں منہ کھول کر سونے سے

[illegible] استعمال سے [illegible] درست [illegible] ہوتی ہے [illegible] کی کمی کی وجہ [illegible] اسہال [illegible] ہوجاتی [illegible] زیادہ دیر تک رکھا جائے تو [illegible] ضائع ہوجاتا ہے [illegible] بیماریوں کا [illegible] ہوتے ہیں [illegible] ہوجاتا ہے [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] ملتی [illegible] دال [illegible] دودھ۔

حیاتین ب۲:-

اس حیاتین کی [illegible] ایک تو یہ ہے کہ [illegible] سے نشوونما میں [illegible] اگر حیاتین ب۲ [illegible] ایک [illegible] کی بیماری کا [illegible] نشوونما [illegible] ثابت کیا [illegible] کہ نشوونما دینے [illegible] حیاتین دراصل [illegible] ہے [illegible] زرد رنگ ہوتا ہے جسے سب سے پہلے [illegible] اور اس کے سائنسدانوں نے [illegible] میں انہی لوگوں نے اس حیاتین کو مصنوعی طور پر تیار کیا۔

حیاتین ج:-

اس حیاتین کا اثر خون پر ہوتا ہے حرارت اسے بہت جلد ضائع کر دیتی ہے اس سلسلہ میں یہ بات بھی یاد رکھنی چاہیے کہ اگر سالن میں سوڈا ڈال کر پکایا جائے تو یہ حیاتین ضائع ہوجاتا ہے اس حیاتین کا بڑا فائدہ یہ ہے کہ یہ بیماری ہڈیوں کے بننے میں مدد و معاون ثابت ہوتا ہے نیز دانتوں کو درست رکھتا ہے اس کا ایک فائدہ اور [illegible] کہ یہ بیماری جسم کو متعدد امراض سے بچاتا ہے حیاتین ج حاصل کرنے کا آسان طریقہ یہ ہے کہ چنے یا ماش وغیرہ کو تر کر کے گرم و مرطوب جگہ رکھ دیا جائے جب وہ اچھی طرح پھوٹ پڑیں اور ان کو کچے ہی یا زیادہ سے زیادہ ایک دو منٹ پکا کر کھا لیا جائے [illegible] دودھ میسر نہیں آتا اور ان کی [illegible] کی جاتی ہے [illegible] اور ہر وقت [illegible] [illegible] [illegible] بچوں کو [illegible] جسموں کا رس دیا جاتا ہے۔

جنگ عظیم کے زمانہ میں جب ہندوستانی [illegible] میں تھیں تو ایک بیماری جس کا اصطلاحی نام اسکروی ہے پھوٹ پڑی یہ وہی بیماری ہے جس کا ذکر ہم اس مضمون کے ابتدائی حصے میں کر آئے ہیں۔ یہ بیماری [illegible] صرف اتنا لکھ دینا کافی ہے کہ اسے [illegible] کے آفت بھی کہتے ہیں اگرچہ یہ بیماری بڑے زور سے پھوٹی تھی لیکن جلد ہی اس پر قابو پا لیا گیا۔ [illegible] سے ایک ہزار سپاہی سے زیادہ بیمار نہ ہونے پائے۔ تازہ پھلوں اور سبزیوں کے ترک استعمال سے یہ بیماری پیدا ہوتی ہے۔ چنانچہ آئندہ کے لئے اس فوج میں بہت احتیاط مدنظر رکھی گئی۔ دال کو پکانے سے پہلے اسے گرم مرطوب ہوا میں رکھ کر اگا لیتے تھے پھر اسے ساگ پات کے ساتھ ملا کر کھانے کے لئے سپاہیوں کو دیتے تھے۔

یہاں یہ ذکر کر دینا بھی خالی از دلچسپی نہ ہوگا کہ اسکروی صرف ہندوستانی سپاہیوں میں پھوٹی تھی انگریز بالکل اس کی زد میں نہ آئے وجہ یہ بیان کی جاتی ہے کہ چونکہ انگریز بیل اور گھوڑے کا گوشت استعمال کرتے تھے اس لئے وہ کمی اس طرح پوری ہو جاتی تھی مگر ہندوستانی سپاہی مذہبی وجوہات کی بنا پر گوشت استعمال نہ کرتے تھے حیاتین ج پر حال ہی میں بہت عمدہ کام ہوا ہے اور یہ پتہ چلا ہے کہ ایس کوربک ایسڈ دراصل حیاتین ج کی خالص اور قلمی شکل ہے۔ ایس کوربک ایسڈ کو حاصل کرنے کے بہت سے طریقے ہیں ہنگر (ہنگارستان) میں زینٹ [illegible] نے اسے مرچ کی ایک خاص قسم سے بہت کافی مقدار میں حاصل کیا۔

چونکہ یہ چیز کافی مقدار میں حاصل ہو [illegible] اس لئے اس پر تجربہ بھی اطمینان سے کیا جا سکتا تھا چنانچہ اس کا کیمیاوی تجزیہ کر کے اسے اچھی طرح سمجھا گیا [illegible] بناوٹ کا ڈھانچہ بھی معلوم کیا گیا ؛ وہ اب حال [illegible] [illegible] میں [illegible] ہیریٹ اور ان [illegible] کے ساتھ کام کرنے والوں نے اس کو ربک ایسڈ یعنی حیاتین ج کو مصنوعی طریقہ پر تیار کر لیا ہے اب ہمیں حیاتین کے لئے ہمیشہ پودوں اور [illegible] کا سہارا ڈھونڈنا پڑے گا۔ سائنس کی [illegible] سے وہ دن [illegible] جب ہر قسم کی حیاتین بازاروں میں بکا کریں گی اور کیا معلوم جس طرح جرمنی میں مصنوعی نیل کی بناوٹ نے لوگوں [illegible] نیل کی کاشت چھڑا دی۔ اسی طرح حیاتین [illegible] طور پر تیار ہونے سے ترکاری سبزی اور ترکاریوں کی ضرورت سے بے نیاز ہو جائیں۔

حیاتین ج مندرجہ ذیل اشیاء میں ملتا [illegible] تازہ گوبھی، تازہ پالک، لیموں، سنگترہ، ٹماٹر، سیب، آڑو، انگور، آلو، انناس [illegible] کیلا۔

حیاتین د:-

ایک انگریز سائنس داں کے کتوں کو رکٹس کا عارضہ ہو گیا رکٹس ایک ایسی بیماری ہے جس سے مریض کی ہڈیاں نرم ہو جاتی ہیں۔ اس انگریز نے ان کتوں کا علاج مچھلی کے تیل اور مکھن سے کیا جو کامیاب ثابت ہوا۔ اس سلسلہ میں دو امریکن سائنس دانوں نے مزید تحقیق کی تو وہ اس نتیجہ پر پہنچے کہ دھوپ [illegible] جس سے رکٹس پیدا ہوتی ہے اس کے بہترین علاج ثابت ہو سکتی ہے بشرطیکہ [illegible] خوراکوں کو کچھ مدت کے لئے بالائے بنفشی شعاعوں کے سامنے رکھا جائے اس سے ظاہر ہوا کہ بالائے بنفشی شعاعوں میں یہ خصوصیت [illegible] غذا کے اندر کی کسی چیز کو وہ حیاتین د [illegible]

صحت عامہ

فاروق نعمانی

کیا ازدواجی زندگی درازیٔ عمر کا سبب بن سکتی ہے؟

(بیوی شباب میں معشوقہ، ادھیڑ پن میں ہمدم اور بڑھاپے میں دایہ ہے)

ازدواجی زندگی آیا راحت و آرام کا [illegible] ہے یا اس بارے میں اختلاف رائے ہے بعض [illegible] کہ یہ زندگی مسرت و شادمانی کی [illegible] اور بعض کا خیال ہے کہ ازدواجی زندگی [illegible] کم از کم جنت کا نمونہ تو نہیں بن سکتی۔ [illegible] بہت سے لوگوں کو [illegible] موجود ہے کئی ایسی مثالیں موجود ہیں جہاں شوہر کے یا بیوی کے مرجانے سے بہت سے آدمیوں کو اپنی [illegible] زندگی کا نام [illegible] ازدواجی زندگی کے منقطع ہوتے ایک عرصہ کیوں نہ گزر رہا ہو۔

بے شک شادی دوسری اور چیزوں کی طرح ازدواجی زندگی میں راحت و سکون پیدا کرتی ہے [illegible] اور [illegible] ازدواجی زندگی [illegible] بوڑھا ہوجاتا [illegible] اور [illegible] عمر بھی آدھا ہوگیا [illegible] آرام کا حصہ [illegible] انسانی زندگی اس وقت تک مکمل نہیں ہوسکتی جب تک [illegible] کے ساتھ [illegible] ساخت اور ترکیب کے علیحدہ ہونے کی وجہ سے نسوانی سیرت مرد کی سیرت سے کچھ ایسی مختلف ہے کہ ان دونوں کے امتزاج سے مرد اور عورت کی سیرت مکمل ہوجاتی ہے اس طرح سے ازدواجی زندگی دونوں کو فائدہ پہنچاتی ہے اس قسم کی زندگی سے صرف یہی ایک فائدہ پہونچے تو کافی ہے شادی بڑی نعمت ہے

ازدواجی زندگی سے جنسی خواہشات کی تکمیل ہوجاتی ہے ان خواہشات سے اگر روکنے کی کوشش کی جاتے تو ہر مرد اور عورت کی صحت خراب ہوتی ہے اور ان کو اگر بے ہنگام چھوڑ دیا جائے تو گناہ کی اجرت ادا کرنی پڑتی ہے ان وجوہ کی بنا پر بقائے شباب کے لئے ازدواجی زندگی کا مشورہ دیا جاتا ہے بشرطیکہ اس میں اعتدال سے کام لیا جائے اس وجہ سے کہ جنسی تعلقات انسانی نوع کے پھیلانے کے لئے ہیں شہوانی خواہشات کی تکمیل اس کا مقصد نہیں ہوتا۔

ازدواجی زندگی گھریلو زندگی کی ضامن ہوتی ہے کوئی مرد یا عورت ازدواجی زندگی میں منسلک نہیں ہے اس کو گھر کے آرام اور سکون سے دور کا بھی تعلق نہیں [illegible] کی زندگی ہوٹلوں میں بسر ہوتی ہے اور موت شفاخانہ میں واقع ہوتی ہے ہوٹلوں میں ان کی غذا کا ایسا بے ضابطہ اہتمام رہتا ہے کہ ان کا شفاخانہ پہنچ جانا کوئی قابل تعجب امر نہیں غرض وہ لوگ جو تنہا رہنا پسند کرتے ہیں وہ اکثر ایسے امراض قبول کر لیتے ہیں کہ ان کی زندگی کے دن پورے ہونے نہیں پاتے۔

ہم اس سے واقف ہیں کہ درازیٔ عمر کا ایک ذریعہ **اعتدال** ہے اور یہ اس وقت پیدا ہوتا ہے جب کہ ایک آدمی ازدواجی زندگی کو مجرد زندگی پہ ترجیح دے۔

ڈاکٹر حبیب محمد خان ام۔ آر۔ سی۔ وی۔ ایس (لندن)

جنگ صحت

۱۷۔ کیا دائمی امن کا قیام ممکن ہے
۱۹۔ اسلامی ...
۲۰۔ قیام ...
۲۱۔ کمیس قیام ...

۲۵۔ دور عثمانی کے امتیازات رواداری جیسے
اہم اور معلومات افزا مضامین جمع کئے گئے ہیں
قیمت تین روپیہ سکہ عثمانیہ

رضاکار نمبر

جنسیات نمبر رسالہ ۱۳۵۴ف

صحت عامہ کے سالانہ نمبر

ہندوستانی	بیرون ملک	حکومت	فی پرچہ	شیخ کا تقرر سالانہ نمبر
للعہ	عہ	عہ	سہ	عہ
امن نمبر	طبی امداد نمبر	فرسٹ ایڈ ایجوکیشن نمبر	سالانہ مکمل فائل فی جلد	

پر وہ جذبات انتقامی کرتے ہیں۔ قدرت نے ہر عورت
کے سینے میں جذبات کا ایک تپتی بیکراں طوفان کر دیتے ہیں کہ
وہ اپنے تصور کی پیکر کو جسم و جان سے گرویدہ
بنا دے۔ مرد نسائیت کی حیثیت سے آگے بڑھ کے کہ [illegible]
[illegible] تحقیق انسان اپنی
تکمیل چاہتی ہے [illegible] زندگی کا دارومدار [illegible]
[illegible] ہے، جب [illegible]
[illegible] اس کو [illegible] راست واسطہ [illegible]
[illegible] میں سے آتی ہے۔ وہ اس
[illegible] تحفے [illegible] کسی
[illegible] اپنی محبتیں [illegible] ہے۔ [illegible]
[illegible] ایسی شئے کی [illegible] میں [illegible] رہتی ہے۔
پر وہ اپنے جذبات کا منہ پر ساکے
[illegible] ہوتی [illegible]
[illegible] پرستش [illegible]
[illegible] ہستی ہے۔ جدا نہ ہونے والا ایک
[illegible] عورت کو اس محبوب ہستی یا شئے سے
[illegible] گا۔ [illegible] آپ ایک آفت میں پڑ جائیں۔
اس سے میرا یہ مقصد نہیں کہ مرد حیوانی جذبات
نہیں رکھتے۔ یقیناً مرد، عورت سے کہیں زیادہ
[illegible] نفرت یا خونی ہو سکتا ہے۔ وہ ایسے معاملے
میں بھی جس کا اسکی ذات سے کوئی تعلق نہو تب بھی
[illegible] آسکتا ہے۔ کبھی تو صرف یہ ہے کہ
ہم مرد سے سنگدلی اور حیوانیت کی پہلے ہی سے توقع
رکھتے ہیں مگر جب ایسی حرکتیں ایک عورت کر گزرے
تو انتہائی حیرت سے ہم پر سکتہ طاری ہو جاتا ہے کہ
[illegible]

[illegible] عورت دوہری فطرت کی مالک ہے
وہ بیک وقت انسانیت کا نمونہ بھی ہے اور دور
وحشت کی یادگار بھی ___ عورت کو جذباتی تسکین
دے دیجئے (اور اس تسکین کا تو آسان ذریعہ محبت
ہے) وہ آپ کا طواف کرنے لگے گی۔ طواف ہی
پر کیا منحصر ہے۔ وقت پڑنے پر وہ جان تک نثار
کرنے سے نہ چوکے گی۔ اسکو محبت یا محبت کا بدل
نہ دے کر دیکھئے آپ اسکے حق میں بدترین دشمن ہونگے
اور دشمن بھی ایسے کہ کبھی معافی نہ ملے۔

بعض عورتوں نے اپنے پہلے شوہروں کو
جو مفلس تھے۔ جیل میں سڑنے چلتا کر دیا یہ حرکت بھی
حیوانی جبلت کی ایک بدلی ہوئی شکل تھی۔

عورتیں [illegible] سے [illegible] ناظر
[illegible] سنسنی خیز جرائم [illegible]
حادثات قتل و غارت کی [illegible] خبروں سے بھی
[illegible] ہے۔ [illegible] نفسیات کا یہ علم
قریب پڑا کیا ہے کہ کیا [illegible] فطرت میں نتیجتاً
ہمیشہ سے یا نہیں۔

عورت اس وقت اپنی حیوانی جبلتوں کو [illegible]
[illegible] کرنے میں [illegible] اس سوال کے
جواب میں ہم کو قسم قسم کے [illegible] مثال [illegible]
[illegible] چھوٹی خبر [illegible] عورتوں کا [illegible]
اس لئے [illegible] انکی پیچیدہ [illegible]
فطرت کی مناسبت رکھتا ہے۔ [illegible] علاوہ ہر سال
[illegible] سے عورتوں [illegible]
خطوط کا پتہ چلتا ہے کہ [illegible]
[illegible] اور [illegible] حاملہ کر دیا یا [illegible]
[illegible] کی [illegible] گئی اور [illegible] لٹیرے [illegible]
[illegible] سے [illegible] کر دیا گیا۔

[illegible] عورتوں کا مخصوص جرم کو
[illegible] کا ضبط [illegible] اس جرم کا شکار ہوتا ہے۔ ماہرین
علم جرائم کی تحقیق ہے کہ جب عورت کو کسی سے نجات حاصل
کرنی ہو تو وہ اکثر زہر دے کر چھٹکارا پانے کے طریقہ
کو ترجیح دیتی ہے۔ عام طور پر [illegible] جاتا ہے کہ مرد [illegible]
ضرب شدید کے مرتکب ہوتے ہیں جن کے مقابلے میں عورتیں
ایسے جرائم شاذ و نادر [illegible] ہیں یعنی [illegible] پستول
خنجر کلہاڑی وغیرہ جیسے [illegible] ہتھیاروں سے کام
نہیں لیتیں۔ مگر [illegible] حالات حاضرہ پر
نظر ہے یقین سے کہہ سکتا ہے کہ ان دونوں [illegible]
کی مجرمانہ روش نے بھی رنگ بدل لیا ہے۔

لیکن ایسی نا قابل انکار حقیقت کے باوجود کہ ابھی
تک عورت میں چند حیوانی جبلتیں باقی ہیں انکی طرف داری
میں یہ ضرور کہا جاسکتا ہے کہ اکثر وہ اپنی غالب آنیوالی
حیوانیت کی بڑے ہی قابل تعریف طریقہ سے مدافعت
بھی کرتی ہیں۔ ہمارے دور کی سماجی، اخلاقی، معاشی
اور روحانی قوتوں کی منتشر حالت کا بھی عورت کی حیوانیت
کو انتہائی حد تک ابھار دینے میں بڑا حصہ ہے خود مردوں
سے اس کا الجھاؤ نتیجہ ہے اس خود غرض اور حد سے
بڑھی ہوئی مادیت کا جو عورت کے ماحول میں ہر طرف
رچی ہوئی ہے۔

لیکن اسکے باوجود ہمیں امید رکھنی چاہئے کہ عورتیں
۴۴

میرے جذبات

[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible] کرسکتی ہے۔
[illegible]
[illegible]
[illegible] اور لوگوں [illegible]
[illegible] میں [illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible] فرائض [illegible]
[illegible]
پاس کوئی ذریعہ نہیں ہے۔

معبود! [illegible] جاتا ہے [illegible] دل و دماغ [illegible]
بلند اور وسیع خیالات سے معمور کیا ہو۔ اسے پھر کون اپنے ارادہ
اور مقصد میں کامیاب کر سکتا ہے۔

اے خدائے قدیر! تو ہی میرا مقصد حیات بلند
کر دے، میری زندگی کو کارآمد بنا۔ مجھ ناچیز کے وجود
سے اپنی مخلوق کو فائدہ پہنچا۔ ہمارے لئے ترقیوں کے
در کھول دے۔

تو ہی قوت و قوت والا اور کارساز ہے۔

حفیظہ جمال

ہمیشہ کی طرح اپنی انسانی صفات کو زیادہ سے زیادہ
روشن کرنے کی کوشش کریں گی۔ آج روحانی اور
جسمانی زخموں سے چور چور دنیا کو زمانہ رفتہ سے کہیں
زیادہ عورت کی درگذر کرنے اور نرم کر دینے والی ہمدردی
اور رفاقت کی ضرورت ہے۔ **انور طاہر**

عورتیں اور جنسیات

مر[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] عورت اور [illegible] عورتیں ہی اپنے [illegible] انتقام جیتا ہوئی بھی پائی گئی ہیں [illegible] اکائی [illegible] [illegible] عورتوں کا [illegible] کرشمہ ہے کبھی کتابوں اور اخبارات میں پڑھنے ہوگا کہ کسی وجہ سے ماؤں نے اپنے [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] انقلاب فرانس میں [illegible] [illegible] مرحالک حوتوں میں [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] اور بعض قدیم اقوام کی تاریخیں بھی ایسی عورتوں [illegible] [illegible] [illegible] میں [illegible] زمانے کی آفت روز گار تھیں۔ کیا دور وسطیٰ کی جادوگرنیوں کے ایسے [illegible] تھے خود آپ کے حافظہ میں محفوظ نہیں ہیں؟ [illegible] [illegible] [illegible] یہ ہو گا کہ "عورت مرد کو تباہ کرتی ہے"

کیوں صاحب! یہ کیونکر ممکن ہے کہ اسی صنف جو ام الخبائث بھی ہو اور حسن، عشق، نزاکت و شفقت۔ انکسار و ایثار غرض انسانیت کے تصور کی تمام قابل فخر مثالی خصوصیات کا جیتا جاگتا پیکر بھی۔ عورت کی فطرت کا یہ تضاد اسی وقت تک پریشان کن ہے جب تک کہ اس کے کردار کی دو بنیادی خصوصیات اچھی طرح سمجھ لی نہ جائیں۔ پہلے تو یہ کہ عورت جذباتی حیثیت سے تشنۂ تکمیل ہے اور دوسرے یہ کہ محبت کے ذریعہ وہ اپنی تکمیل چاہتی ہے۔

عورت کا سارا ابھرو بیاس اس کی تناسلی فاعلیت کے تناسب سے ہو۔ چاہے وہ شادی کرلے یا نہ کرلے بچوں کی ماں ہو یا نہ ہو۔ کوئی خاص کردار رکھتی ہو یا نہ رکھتی ہو۔ وہ اپنے تخلیقی عناصر کی جسم پر نسل پیدائی سے پیدا ہونے والے جذبات کو کسی حال بھی نظر انداز نہیں کرسکتی۔

[illegible] جذبات [illegible] [illegible] تشفی حاصل سے بدل دینے کی [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] طلب پیدا کردیا [illegible] [illegible] [illegible] تکمیل [illegible] [illegible] لئے ہر آئینہ [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] اسباب [illegible] جن سے محبت کی آنکھ مچولی شروع ہوتی ہے۔ پھر کیا ہوتا ہے یہ جانتے ہیں کہ عورت محبت سے [illegible] کو دنیا سمیٹ لیتی ہے اور یہ جنسی محبت [illegible] کے تئیں راحت اور مسرت کا سرچشمہ بھی ہے۔ [illegible] لئے کہ یہ ایک [illegible] ہے اس چیز کا جو عورت کو اپنی تکمیل کے [illegible] سے حاصل ہوتی ہے اس نوع کی محبت اصلاح ذات اور ترقی نفس کی تمام خصوصیات جاگ اٹھتی ہیں [illegible] ہے کہ اس کا سبب صرف عورت ہے [illegible] طرح یہ خصوصیات ورا ثت کے طور پر محفوظ ہوتی [illegible] سے [illegible] وغیرہ کے حصہ میں آتی ہیں۔ عورت کو مرد کی محبت سے محروم کر دیجئے اس کی تمام [illegible] اور [illegible] [illegible] [illegible] جبلتیں آپ ہی آپ ابھر آئینگے

مگر اس سے [illegible] [illegible] [illegible] یا نہ کہ اپنے تقاضائے مادریت کا شعور رکھتی ہے۔ [illegible] جاتی ہے جانتے یا جانتے کی خواہش کا شعوری طور پر اپنی تناسلی جبلت سے رشتہ جوڑے یا نہیں! بلکہ یہ اکثر صورتوں میں بلکل لاشعوری طور پر ہوتا ہے۔

محبت ہی عورت کا ہیولا ہے اور اسی پر اسکی ہستی کا انحصار ہے لیکن اس پردے کے پیچھے جو چیز کام کررہی ہے۔ وہ ہے جنسی کشش۔ جو اس کو رنگین فریب دے کر اظہار محبت کرتی ہے۔ واضح رہے کہ عورت کا یہ جنسی عمل قدرت کی ایک چالاکی ہے کہ وہ اسکو ماں بنانے کی خاطر جذبات جنسی سے مغلوب کرتی اور محسوس طریقہ سے محبت کا دہوکہ دے دیتی ہے۔

جذباتی لحاظ سے تشفی یافتہ عورتیں عموماً مطمئن اور مسرور نظر آتی ہیں اور اس کے برخلاف ایک ناکام تمنا عورت کی جذباتی گفتگو میں اسکے گھٹتے ہوئے ارمان اپنی منہ بولتی تصویر ہوتے ہیں۔ وہ غیر معیار تک وحید سے بھٹکتی رہتی ہے اور کبھی کبھی انتقام کے لئے بھی چل نکلتی ہے۔

جن عورتوں کو جذبات آزمائی کیلئے کوئی زمیل ملا ہو انکی حالت قابل رحم اور ان کا گمراہی میں پڑ جانا یقینی۔ اگرچہ کہ یہ بات سب پر چسپاں نہیں ہوتی لیکن مستثنیات سے کیا ہوتا ہے۔ جہاں یہ اصول ٹھیک نہ بیٹھتا ہو وہاں سکے صادق نہ آنے کے کچھ اسباب ضرور رہتے ہیں مثلاً تعلیم، ذہانت، معاشری حالات اور بچپن کی تربیت وغیرہ جو کہ جنسی گمراہی سے روکنے والی قوتوں کا کام کرتے ہوں کہیں اس بات کو نہ بھول جائیے گا۔ کہ بعض عورتیں عام متوسط جذبات کی عورتوں سے نسبتاً کم جذباتی ہوا کرتی ہیں اور ایسی صورت میں ان کا مسئلہ جذبات آسانی سے حل کرلیا جاسکتا ہے مگر جہاں جذبات کا اظہار بلکل ہی نہ ہوتا ہو تو سمجھ لیجئے کہ یہ اندر ہی اندر جوش کھاتے ہیں اور ایک نہ ایک دن تمام قیود کو توڑ نکلنے کی دہمکی دے رہے ہیں

مگر مرد ایک مرکوز بالذات حیوانی ہے اسکے یہاں پرزور خواہش ابویت کا کوئی سوال ہی نہیں۔ اسمیں یہ جذبہ ہوتا ضروری ہے لیکن وہ عام حالات میں شعور طور پر خود مکتفی رہتا ہے۔ وہ معاملات عشق و جنس کو عورتوں کیطرح اپنی تولیدی خواہشات پر نظر کرتے کوئی اہمیت نہیں دیتا وجہ ہے کہ اس کی سچا [illegible] [illegible] اسکے نزدیک لازمۂ حیات سے ہیں دوسرے معنوں میں مرد جذبات کا اسقدر [illegible] نہیں ہوتا وہ محبت یا جنس میں سے کسی ایک راہ کو یا دونوں راہوں کو اختیار کرسکتا بھی ہے یا دونوں ہی سے گریز بھی۔ اپنی زندگی کے دستور العمل میں کوئی خاص تبدیلی کئے بغیر ہی ان معلومات میں پڑتا بھی ہے اور ان سے نکل بھاگتا بھی ہے۔ یہ ہے عام مردوں کا فلسفۂ حیات۔ ان میں خواہشات پدریت اپنی انتہائی کیفیات کیساتھ شاید ہی کبھی اچھلتی ہو۔ مرد اپنی تناسلی جبلت سے مناسب سمجھتا کام لیتا ہے۔ اور جب نہیں چاہتا نہیں لیتا۔ وہ اپنے اندر حصول مسرت کے خیال کو پرورش کرتا رہتا ہے۔ خواہ وہ مسرت شوق ذوق۔ اثر و رسوخ قوت و دولت۔ تفکر و ذہنی انہماک خواہ کسی ذریعہ سے ہو۔ مگر حصول مسرت اسکے لئے شرط اول ہے۔ وہ پیار محبت ہوئے بغیر بھی سکون و راحت کی زندگی بسر کرسکتا ہے۔ مختصر یہ کہ مرد آپ اپنی دنیا اور آپ قانون ہے۔

اسکے برخلاف عورت فطرتاً مرکوز بالذات نہیں ہوتی اسکے جذبات کا مرکز اسکی اپنی ذات نہیں بلکہ اسکے وجود سے علحدہ کوئی ہستی یا کوئی شئے ہوتی ہے جسا

پاس کوئی بیماری اور قوت سے [illegible]
[illegible] قامت۔ گھر [illegible] بیٹھ
[illegible] بیٹھ پر جان نکالے اور اشت سے [illegible] میرا
لیے بیٹھے ہوتے [illegible] آج تو مریضوں کی بھیڑ [illegible]
[illegible] میرے ساتھ چلیئے [illegible] اور یہ [illegible]
[illegible] تعریف [illegible] تھی۔ [illegible]

[illegible] نے کوٹھی ایک درخت سے باندھی [illegible]
[illegible] ڈاکٹر صاحب تشریف رکھتے تھے [illegible]
[illegible] جو [illegible] ٹیشر [illegible]
تھے قلمدان کے پاس سرخ رنگ کی [illegible]
تھیں [illegible] عنب کی بھیڑ تھی [illegible] جا رہے تھے
[illegible] تھا ت ڈاکٹر صاحب کے پاؤں [illegible]
رہے تھے کٹھے جھوم رہے تھے۔ مگر وہ [illegible] اور [illegible]
سے قلیے کی خبریں سننے میں مصروف تھے

[illegible] تو میز بھی اپنے وطن کا تھا۔ سیاہ سفید [illegible]
[illegible] آستینوں والی سفید قمیص۔ [illegible] ہاتھ
[illegible] چھڑی۔ مگر ایک چیز جس سے مجھے [illegible]
[illegible] تھا۔ وہ حیات بھی کا [illegible] ماننے [illegible]
کی عادت پڑ گئی تھی۔ سو یہاں بھی [illegible] ڈاکٹر صاحب
[illegible] کے بال [illegible] چھوٹی
چھوٹی مونچھیں دیکھ کر اٹھے۔ انہوں نے [illegible] کو
ناک پر جماتے ہوئے کہا۔ "آئیے!"

میں نے مصافحہ کے لئے ہاتھ بڑھا کر کہا "آداب
عرض"۔ "آداب عرض تشریف رکھئیے۔ فرمائیے"
"ایک عزیز سخت بیمار ہے۔ [illegible] یہاں سے
تین میل۔ جو آپ تکلیف فرمائینگے! [illegible] ہوگا
مجھے یا بعد میں کسی وقت؟" [illegible]
"تو میرا خیال ہے ان مریضوں کو ختم کر لوں" "ضرور میں
انتظار کر سکتا ہوں۔ شکریہ"

ڈاکٹر صاحب پھر اپنے ساتھی کی طرف مڑے "یہ ان
بھائی شام داس۔ پھر؟... پھر تمنے کیا کہا؟" دیکھئے
شام داس نے جواب دیا۔ میں نے کہا۔ کہ اگر میرا
بس چلتا۔ تو میں ہندوں۔ مسلمان اور سکھوں سب کی
گردنیں مروڑ کر رکھ دیتا۔"

"خوب۔ پھر انہوں نے کیا کہا" کہنے لگے "اتحاد چاہئیے
اتحاد" میں نے کہا "بھائی آگ پانی میں بھی کبھی ملاپ
ہوا ہے؟ ہندو اور مسلمان ... اور مل جل کر رہیں
اس دنیا میں تو یہ مرحلہ طے ہونے سے رہا۔ سب لوگ
مرنے کے بعد جنم لیں۔ تو شاید یہ کام بن جائے
تو بھی"

[illegible] بہت [illegible] کیا [illegible]
[illegible] کرنا [illegible] تھے [illegible] تعصب
[illegible] بیٹھی [illegible] لوگ ہیں
تعصب سے [illegible] آپ [illegible] کے
ہندوستان کی مصیبت! [illegible]
مدبر [illegible] ہوتے تو [illegible] کے [illegible] اٹھے ہوئے
[illegible] کھاتی [illegible] مصیبت [illegible]
[illegible]

[illegible] بڑھے [illegible] شخص [illegible] ہوئی
[illegible] کے [illegible] کے پاس [illegible]
[illegible] انگریزی

ڈاکٹر صاحب نے عینک اتار کر میز کی دراز سے
ایک پری لکالتے ہوئے کہا "ہاں [illegible] جنت کی لمبی
اور سلیم الطبعی سے کہا "بڑی دیر سے ٹھہرا ہوں"
[illegible] کو [illegible] ہوں۔ دو چار منٹ
یہاں پچھلے بعض بیٹھے سکتے ہیں [illegible]
[illegible] میری [illegible] حضور! [illegible] سے
[illegible] کچھ لیجئے یا کچھ دیجئے۔

[illegible] کل [illegible] بیٹھ [illegible]
[illegible] "
[illegible] ہی [illegible] صاحب [illegible] کا
[illegible]: "اچھا ٹھہر

اور پھر ڈاکٹر شیام داس کی طرف جھک گیا۔ جیسے
[illegible] گیا۔ میں نے کرسی میز کے قریب کھینچتے ہوئے
کہا "ڈاکٹر صاحب ایک عرض ہے" "فرمائیے"
آپ کا یہ رویہ غریب دہقانوں کے ساتھ اچھا
نہیں آپ کو ہر ایک سے مہربانی [illegible] ہندوستانی سے
پیش آنا چاہیئے۔ ڈاکٹر نے [illegible] تو حضور میرا تو یہ
فرض نہیں کہ ہر ایک کے آگے [illegible] پھروں۔ جو آئے
اسکے لئے کرسی خالی کر دوں۔ دوائی مانگے تو اسے
چار چار سیر کی بوتلیں لبالب بھر دوں۔ میرا فرض ہے
نسخہ لکھنا اور دوسرے کی نبض دیکھنا سو یہ ہو رہا ہے
میں سرکار کا نوکر ہوں حضور سرکار کا!
اس کا مطلب یہ تو نہیں۔ کہ کسانوں کو اپنی سخت
کلامی کا نشانہ بناتے رہیں۔ میں آپ کو بتا دینا چاہتا
ہوں۔ کہ آپ سخت غلطی کر رہے ہیں۔ ڈاکٹروں اور
حکیموں کی سیرت کا نمایاں پہلو مہربانی اور رحم ہوتا ہے
آپ کو میری نصیحت یاد رکھنا چاہیئے۔ ورنہ اس کا پھل بہت
کڑوا ہوتا ہے ڈاکٹر صاحب! یہاں کے لوگ صرف سادہ

[illegible] بہت ہیں۔ [illegible] چھوڑ کر جہالت
[illegible] ہوں تو آپ [illegible] نے کو [illegible]
ڈاکٹر نے کہا "آپ تو بہت گرم ہو رہے ہیں۔
میں تو [illegible] میں تو خادم ہوں ان غریبوں کا [illegible]
[illegible] کا [illegible] ہے۔ دو چار باتیں [illegible]
کی [illegible] کوئی [illegible] آپ بے جا [illegible] کر رہے
ہیں [illegible] زبان [illegible] ...
[illegible] سمجھ ہو گیا [illegible]
[illegible] کی طرح [illegible]
[illegible] معلوم ہوتا تھا [illegible]
[illegible]
ڈاکٹر کے [illegible]۔ وہ چار [illegible]
[illegible] سے تعجب سے گھور رہے
تھے۔ دہقان میری [illegible] بیٹھے ہوئے تھے۔ وہ سب
میرے ممنون [illegible] تھے۔ [illegible] پڑی تو وہ بڑھیا
[illegible] کی [illegible] اس سے ہمدردی کی ہوئی تھی۔
میں اٹھا۔ اور اسے بازو سے پکڑ کر ڈاکٹر کی کرسی کے قریب
لے آیا۔

ڈاکٹر جٹ پرچٹ لکھے جا رہا تھا۔ اس کی نبض پر
ہاتھ دھرا۔ [illegible] کا پیٹ ٹٹولا۔ اس کی زبان دیکھی انگلی
آنکھیں کھولیں اور قلم فر فر چلاتا ہوا نسخہ جلد ختم
کر کے ایک اور کاغذ پر چلنے لگا۔

نام کیا ہے؟ عمر کیا ہے؟ کہاں کے رہنے والے ہو!
[illegible] جاؤ۔ [illegible] اور دوائی لے جانا۔
یہ الفاظ بار بار اسکی زبان پر اس تیزی سے آتے
تھے کہ بیچارے دہقان نام کی جگہ عمر اور عمر کی جگہ نام
اپنے گاؤں بتاتے تھے۔ ڈاکٹر کے ارد گرد حیرت بھری آنکھوں
کا ہجوم تھا۔ اور وہ انکے اضطرابوں اور پریشانیوں سے بے
پروا قلم گھسیٹتا جا رہا تھا۔ اور سیاہی ضائع کر رہا تھا۔ مگر
خیر۔ میرے الفاظ نے کچھ تو اثر کیا۔ اتنا تو ہوا کہ اب چار
بچے سے پہلے ہی میرے ساتھ چل پڑے گا۔ بے چارا مجھ
سے خوف کھا گیا تھا۔ اس نے جانا کوئی "پہنچ والا آدمی"
ہے۔ بڑھیا کی باری آئی۔ وہ کانپتی ہوئی ڈاکٹر کے قدموں
میں بیٹھ گئی۔

ڈاکٹر نے صرف میری خاطر بڑھیا کی طرف دیکھتے ہوئے
کہا "زبان نکالو" بڑھیا نے ذرا سی ہونٹوں سے باہر
نکالی ڈاکٹر نے کہا "اور نکالو" بڑھیا نے زبان کو پھر
اندر کھینچتے ہوئے کہا "بس اتنی سی ہے ڈاکٹر صاحب!"
مجھے بڑھیا کی اس بھولی بھالی بات پر بے اختیار ہنسی

دیہاتی ڈاکٹر

از جناب احمد ندیم قاسمی

ایک عزیز کی خطرناک علالت کی وجہ سے مجھے اپنے [illegible] کے [illegible] گاؤں جانا پڑا۔ سواری خیراتی ہسپتال میں تھا۔ [illegible] سبز گھوڑی [illegible] سبز کھیتوں میں ایک تنگ سی پگڈنڈی دو سبز کھیتوں میں گم ہو رہی تھی جھکے ہوئے بلند پودے دائیں بائیں زور سے لگ رہے تھے۔ [illegible] چہرے پر ایک مسلسل [illegible] رواں رواں [illegible] سے اپنے آقا کو بھی بلا رہے تھے۔ ننھی اور نوخیز لڑکیاں [illegible] کے پاس بیٹھی گڑیاں کھیل رہی تھیں۔ کچھ دوشیزہ عمر کی عورتیں ہاتھوں میں گھاس اکٹھی کر رہی تھیں۔ کہیں کہیں کوئی بچہ دھوپ میں کھیت کے کنارے لنگوٹا [illegible] آسمان کی بلندیوں کو گھور رہا تھا۔ درختوں کی شاخیں ٹھنڈی ہوا کے ملائم جھونکوں سے ہلکے ہلکے ہلکورے لے رہی تھیں۔ ایک کوئیں پر حقے کی محفل گرم دیکھ کر میں نے لگام کھینچی اور اتر کر حقے کی جانب بڑھا۔

ایک بوڑھا اور دو نوجوان چبوترے پر بیٹھے باری باری حقے کے کش لگا رہے تھے مجھے دیکھتے ہی تینوں اٹھے۔ نہایت ادب سے مجھ سے مصافحہ کیا۔ بوڑھے نے رسمی طور پر نہایت آہستگی سے کہا۔ آئیے صاحب! خیر سے آنا ہوا پھر ایک جوان کو اشارہ کیا جس کے لمبے لمبے سیاہ پٹے اسکے لال لال رخساروں پر بکھر رہے تھے۔ وہ کھاٹ جھاڑ کر اٹھا لایا حقہ تازہ کیا گیا۔ تمباکو مسل کر ڈالا گیا۔ میں دو چار کش لگا کر اٹھا۔ تو میری جیب میں ایک بوتل کا سرا دیکھکر بوڑھا بولا۔

ہسپتال جائینگے آپ؟ ہاں چچا، خیریت تو ہے گھر میں؟ کچھ تکلیف ہے؟ اللہ فضل کرے ڈاکٹر کو جانتے ہیں آپ؟ یہ نیا ڈاکٹر؟ کوئی نیا آیا ہے کیا؟ میں تو نہیں جانتا۔ سنتا ہے بڑا ظالم ہے وہ۔ اور سنا گیا دیکھا بھی ہے بغیر پیسے کے وہ دوائی دیتا ہی نہیں۔ ہسپتال ڈاکٹر کو تو شریف ہونا چاہئے تھا ہونا چاہئے ملک صاحب! مگر وہ تو سیدھے منہ بات نہیں کرتا۔ پرسوں بڑھیا کی کچھ ایسی زور کی طبیعت بگڑ گئی تھی۔ میں بھاگا بھاگا وہاں پہنچا۔ مجھے کیا معلوم کہ پہلا ڈاکٹر بدل گیا ہے؟ میں نے سلام جیسے اُس نے سنا ہی نہیں۔ میں نے کاندھا ہلایا تو مجھ پر برس پڑا۔ اور خدا جانے فرنگیوں کی زبان میں کیا واہی تباہی بک گیا۔ شکل دیکھو تو بیمار کولے کی میں بیٹھا رہا۔ اور جب وہ میری طرف متوجہ ہوا تو میں نے بڑھیا کے مفصل حالات بیان کرنا چاہے مگر میں نے لمبی کا نام ہی لیا تھا کہ جھٹ سے ایک کاغذ میرے ہاتھ میں دیدیا۔ میں تو چکرا گیا ملک جی! وہ کوئی اتنا اللہ کا پیارا تو تھا نہیں کہ اسکو پہلے ہی سے مریضہ کا حال معلوم ہوتا۔ مگر خیر کرم اور درد دیکھیا تو ڈاکٹر کے پاس گیا۔ تو اس نے الگ نسخہ شروع کر دیئے کوئی بھلا آدمی باہر بیٹھا تھا مجھے وہ لیجا کر سمجھایا کہ اُسے کچھ پیسے دو۔ تب دوائی ملے گی۔ آجکل ہسپتال پر مرضیوں کا راج ہے۔ میں نے چار دن ہوئے شہر میں دولی کی سیر کی تھی۔ دو چاندی کے روپے اسے گھمایا۔ کیا بتاؤں ملک جی! خوشی سے اسکی باچھیں کھل گئیں۔ کوئی چار قطرے بوتل میں ٹپکا دیئے۔ اور مجھے بازو سے پکڑ کر باہر برآمدے میں دھکیل دیئے۔ یہ خیراتی ہسپتال ہے ملک صاحب! اور اگر خیراتی نہ ہوتے! پھر ہم غریب لوگ تو خاک چاٹتے مرجاتے.... اور ان چار قطروں سے بڑھیا کو اتنا افاقہ ہوا ہے۔ کہ کل چار سیر مرچیں کچی نگل گئی اور پانی تک نہ پیا۔"

میں ہمہ تن گوش بوڑھے کی نہ ختم ہونے والی تقریر سنتا رہا اور وہ ہر لحظہ نئے جوش سے بیان کرتا گیا۔ آخر اُس سے مصافحہ کر کے گھوڑی پر سوار ہوا۔ میں سوچنے لگا۔ کیا یہ ڈاکٹر لوگ بھی مریض اور بدمزاج! مریض دیکھا اور چل گئے۔ نئے اور موٹے تنخواہ کی تاک میں بیٹھے رہتے۔ کوئی نیبو مارا پھنسا۔ تو اسکی کھال اتار لی! یہی شرافت ہو!

گھوڑی جا رہی تھی۔ آگے ایک موڑ تھا۔ میں نے اسے روکنا چاہا۔ مگر وہ نہ رکی [illegible] پانچ گز کے فاصلے پر ایک بڑھیا رینگتی نظر آئی۔ میں نے اپنی پوری طاقت باگیں کھینچی گھوڑی پچھلے پاؤں پر کھڑی ہوگئی۔ اور بڑھیا چیختی ہوئی مکئی کے مضبوط پودوں کو توڑتی کھیت کے اندر جا گری "ہائے بچہ میں تو پہلے ہی مر رہی تھی" "معاف کرو مائی گھوڑی بے قابو ہوگئی تھی۔ کہاں جاؤ گی؟" "ہسپتال" "کیوں؟" اس نے ایک آہ بھری اور کھیت کے کنارے بیٹھتے ہوئے کہا "مر رہی ہوں بیٹا" اسکے سفید مائل خاکستری بال مرجھائے ہوئے کانوں کے آس پاس جٹوں کی طرح لٹک رہے تھے۔ اسکی آنکھوں کے ارد گرد لاتعداد جھریاں تھیں۔ اور ماتھے اور رخسار پر بے شمار گہری لکیروں نے تمام چہرے کو افسوسناک طور پر بوڑھا بنا دیا تھا۔

اسنے اپنے کپڑے اور ہاتھ جھاڑتے ہوئے کہا" پانی پی پی کر پیٹ ابھر جاتا ہے۔ مگر پیاس نہیں بجھتی۔ بخار تھوڑا تھوڑا ابھی رہتا ہے دو چار سانسیں جو باقی ہیں۔ انہیں آرام سے کاٹنا چاہتی ہوں۔ سو ادھر آنکلی جوان بیٹے ہیں خبر تک نہیں لیتے۔ کھانسی ہو تو ناک بھوں چڑھا کر میری ٹوٹی ہوئی کھاٹ کو اٹھا کر مکان کے پرلے سرے پر گری ہوئی دیوار کے گرم سائے میں رکھ دیتے ہیں۔ اپنی دلہنوں سے چمٹے پڑے رہتے ہیں۔ کم بختوں کو یہ تو معلوم نہیں۔ انکی بیویوں کو میں نے ڈھونڈا۔ پانچ سال ماری ماری پھرتی رہی ان لڑکیوں کے ماں باپ کے پاؤں چومے اپنے گھر دانا دنکا اکٹھا کرتے ان کے آگے لا ڈالا۔ مگر خیر۔ بیٹا! زمانہ نازک ہے ایک بیٹی تھی جو دہلی رات کے چاند کیطرح من موہنی صورت والی۔ پچھلے مہینے بیاہی مر گئی۔ نیا ڈاکٹر آیا ہے۔ پانچ روپے مانگتا تھا۔ میرے پاس ایک دھیلا (روپیہ) تھا۔ سو اُس نے توجہ نہ کی روتی بلکتی تڑپتی ختم ہوگئی۔

ہسپتال نزدیک تھا۔ میں نے سوچا۔ بڑھیا کو گھوڑی پر ڈال کر وہاں تک لے چلوں۔ مگر وہ گھوڑی پر کہاں بیٹھ سکتی تھی۔ اور پھر یہ گھوڑی جو پچھلے پاؤں پر کھڑی ہوگئی تھی وہ راضی نہ ہوئی۔ اور میرا شکریہ ادا کرنے لگی۔ میں اسے تسلی دیکر ہسپتال کے بڑے گیٹ پر پہنچا۔

تندرستی ہزار نعمت ہے

[illegible] آب [illegible] سے [illegible]

یہ بھی تندرستی [illegible] علامت سمجھی جاتی ہے۔ اور جسے [illegible] کو [illegible] دینا چاہئے۔ کہ اس کا چہرہ [illegible] سے [illegible] چاہئے [illegible] صحت [illegible] پیسے سوئے [illegible] اٹھنے بیٹھنے [illegible] چاہئے یعنی اگر [illegible] زندگی ہے [illegible] تو [illegible] صورت میں بھی صحت [illegible] ایک [illegible] ہر وقت سوئے [illegible] تو [illegible] سستی جو تمام خرابیوں کی جڑ ہے [illegible] بغیر نہیں رہ سکتی اور کوئی کام [illegible] قاعدہ نہیں ہو سکے گا۔ اور [illegible] تو کھانا [illegible] غرض [illegible] صحت کی [illegible] کیونکہ [illegible] اپنے مستقل [illegible]

[illegible] پر [illegible] رات [illegible] بیٹھنے سے پہلے [illegible] کا کام [illegible] شغل میں [illegible] وقت [illegible] تو [illegible] نہیں [illegible] ہے [illegible] گذار دیتے ہیں۔ [illegible] خوش [illegible] ہے [illegible] کہ اس سے [illegible] ہیں۔ اور وہ ہوں جاتے ہیں [illegible] وہ ہر حال میں [illegible] ہے۔ بزرگوں یا عزیزوں [illegible]

15

[illegible] دیہاتی ڈاکٹر

[illegible] معذور ہوں۔

میں اسکو کیا کہہ سکتا تھا۔ میں کیسے مجبور کر سکتا تھا میں کرسی پر سے اٹھا۔ [illegible] دیکھا۔ جو [illegible] ڈاکٹر کے کوارٹر پر [illegible] ایک ننھی لڑکی باہر ایک گیند سے کھیل رہی تھی جس نے ایک ملازم سے پوچھا جو ابھی ابھی [illegible] سے آرہا تھا "یہ لڑکی کون ہے"

"یہ را دھا ہے ڈاکٹر جی کی لڑکی!" یہ تو بہت اچھی! ڈاکٹر صاحب کو ذرا بلا دو گے"

"جناب انکا حکم ہے کہ" میں اندر جاؤں۔ تو جو شخص آئیگا۔ اسے نوکری سے برخاست کر دیا جائیگا"

اور جب میں نے گھوڑی کو درخت سے کھولا۔ کمپاؤنڈر اور ملازم برآمدے میں کھڑے مسکرا رہے تھے میں نے رکاب میں پاؤں رکھا۔ گھوڑی اڑنے لگی۔

[illegible] میں سے ایک کو حقیقت [illegible] ہے [illegible] کی وجہ سے [illegible] ہو گیا۔

اس دن سے ڈاکٹر میری نظروں میں کانٹے کیطرح کھٹکتے ہیں۔ اسی وجہ سے میں نے یونانی اور ویدک تب طب کیطرف رجوع کر لیا ہے۔ کاش ڈاکٹروں کو دیہاتی ہسپتالوں میں بھیجنے سے پہلے کسی پر تقرری آنے سے ان کی سیرت اور نفسیات کا معائنہ کیا جاتا اگر وہ اس قسم کے ڈاکٹر ہوتے جن میں سے ایک کا حال میں نے بیان کر چکا ہوں۔ تو ان کو پولیس کا حوالدار بنا دیا جاتا۔ اور اگر ڈاکٹر بھی صاحب کے افسانوں کا ڈاکٹر ہوتا تو اسے مجسٹریٹوں سے بھی زیادہ تنخواہ دی جاتی۔ ۔ اور اگر یہی حالت رہی جیسے اب ہے تو روزانہ کئی غریب دوا کو ترستے مر جائینگے۔ اور کئی بوڑھیا کمپونڈرن کے قدموں پر سر پھوڑ کر دم توڑ دیں گی۔

[illegible] کے لئے [illegible] ہو جاتے [illegible] ایسے [illegible] میں [illegible] جہاں سے اگر خوش قسمتی سے [illegible] کرے۔ تو [illegible] سے [illegible] ہے [illegible] کی [illegible] سے [illegible] ہوتا ہے۔ [illegible] تحقیق کی [illegible] رہتا ہے [illegible] ہوتا ہے [illegible] آنکھوں کو تسکین [illegible] خود حسن کی [illegible] کا باعث ہوتا ہے۔ [illegible] اندھا کہتے ہیں۔ [illegible] اندھے رہنا [illegible] ہے۔ [illegible] کی یہ حال ہے [illegible] ہوتا ہے تو [illegible] میں گر پڑتے ہیں

[illegible] فرہاد [illegible] مجنوں [illegible] کے افسانے جن سے شروع کر عشق مجازی کی [illegible] پیدا [illegible] حقیقت انگیز [illegible] مشکل ہو گئی۔ خود اس امر کی منہ بولتی تصویریں ہیں۔ کہ اس اندھے دیوتا کی پرستش کا انجام کسقدر حسرتناک واقع ہوا ہے۔ اس لئے شریک حیات کی تلاش میں اسقدر نازک خیال نہیں ہونا چاہئے۔ کہ [illegible] کے اکھاڑے کی حوروں میں سے ملے۔ بلکہ معیار سیرت ہونی چاہئے۔ کیونکہ عورت کی خوبصورتی اس کا ظاہری حسن نہیں ہے۔ بلکہ اس کی صفات حسنہ یا دوسرے الفاظ میں سیرت ہے۔

سیرت کے مرید ہیں صورت ہوئی تو کیا
سرخ و سفید مٹی کی مورت ہوئی تو کیا

جس طرح بدبودار کرۂ ہوائی میں رہنے سے یا گندی جگہ میں بیٹھنے سے غلاظت کا اثر ہوئے بغیر نہیں

[illegible] یہ بات میری [illegible] سے [illegible]
[illegible] بہت [illegible] ہوں۔ [illegible]
[illegible] کہا [illegible]
[illegible] اُس [illegible] منہ [illegible]
[illegible] اور [illegible]
[illegible]
[illegible] حیثیت رکھتا تھا۔
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible] کی نبض پر انگلیاں رکھتے ہوئے جواب دیا" اُدھر میں نے سوچا ڈاکٹر تو فرعون ہے۔ یہ تو ہم جیسوں کو کیڑے مکوڑوں سے زیادہ وقعت نہیں دے رہا ہے۔ اسے تو سمجھانا چاہیے۔ وہ ڈاکٹر بھی تھا کہ انسانوں کا ڈاکٹر وہ تو کوئی فرشتہ معلوم ہوتا تھا۔ ایسے ڈاکٹر ادھر کیوں نہیں بھیجے جاتے... ایسے ڈاکٹر ہوتے بھی بہت کم ہیں؟

وہی بزرگ پھر برآمدے کے اُس سرے پر پکارتا نظر آیا "حضور میری لڑکی"

ڈاکٹر نے اس کی طرف قہر آلود نظروں سے دیکھتے ہوئے کہا "پہلے کہاں مرگئے تھے"

میں نے دیکھا کہ بزرگ کا رنگ اڑ گیا۔ وہ ڈیڑھ گز چیرتا ہوا میرے بستر کے پاس آ پہنچا "اور کہنے لگا دکھا لیا ہے تم نے؟" "تمہیں شرم تو نہیں آتی! صبح سے میں تمہاری منتیں کر رہا ہوں اور تم سیدھے منہ جواب تک نہیں دیتے! تم سمجھتے کیا ہو اپنے آپ کو؟ میں اشارہ کروں تو یہ کسان تمہاری... تمہاری بوٹیاں نوچ لیں۔ تم سمجھتے ہو یہ دنیا تمہارا غلام ہے؟ تم ہمارے غلام ہو سمجھے۔ تم ہمارے غلام ہو؟ کیوں ملک جی؟"

میں نے جواب دیا "جی ہاں" "ڈاکٹر صاحب بہت ٹیڑھی راہ پر جا رہے ہیں"

ڈاکٹر نے کرسی پر سے اٹھتے ہوئے کہا "آج کس بدبخت کا منہ دیکھا تھا۔ میں نے۔ کہ مجھے ان بدمعاشوں سے پالا پڑ گیا۔ اگر آپ ہر دو حضرات کا رویہ یہی رہا تو مجھے مجبوراً تھانے میں اطلاع دینی پڑے گی" میں نے کرسی کو پیچھے دھکیلتے ہوئے

[illegible] بڑھیا کو [illegible]
[illegible] ٹانگ میں ایک [illegible]
[illegible] پیچھے سے جان نکلتی ہو گئی۔ وہ [illegible] تھا کہ کٹ جاؤ تو بھی [illegible]

بزرگ [illegible] تنگ [illegible] باہر نکل گیا [illegible]
[illegible] پیچھے [illegible]
[illegible] کہتے ہوئے "یہ کچھ [illegible]
[illegible] آپ [illegible]
[illegible]
آپ [illegible] جانے جہاں لب تک بیٹھا پڑا [illegible] کے جوتی میں آئے مجھے ہوش کرلے تو کہتا گیا۔ ایک نوجوان میں نے ہاتھ پر پٹی باندھ رکھی تھی۔ [illegible] ملک صاحب [illegible] دن ہوئے یہاں آیا۔ [illegible] صاحب کہنے لگے کہ [illegible] جائیگی [illegible] تب اچھے ہوگئے۔ میں مان گیا۔ مجھے اندر لے گئے۔ پہلے جب سے [illegible] آتے [illegible] لئے پھر ایک اونچے سے پلنگ پر لٹا دیا۔ میرے ہاتھ کو ایک صاحب نے پکڑا۔ بڑے صاحب نے ایک سوا جس کے پیچھے نالی میرے پھوڑے کے اندر داخل کر دیا میں چلا اٹھا۔ ڈاکٹر جی ہنسنے لگے ہاتھ کو سب گیا اور شور [illegible] میں گھس گیا۔ اب ادھر کھینچتے ہیں ادھر ٹھیکتے ہیں اور ساتھ ہی ساتھ ہنستے جاتے ہیں اور میرا جیسے دماغ خنجروں سے کاٹا جا رہا ہے۔ مجھے جیسے کسی نے شکنجے میں کھینچ دیا ہے۔ خدا خدا کرکے سوا باہر نکلا۔ مگر ٹوٹا ہوا۔ اسی وقت نشتر سے میرا زخم چیر دیا۔ ہڈی سے وہ ٹوٹا ہوا پرزہ نکالا۔ اور باہر آکر کہنے لگے۔ تمہاری ہڈی میں بھی دوائی چلی گئی۔ اب تم عمر بھر بیمار نہ ہوگے یہ بھی کوئی شرافت ہے! اگر میں ٹھوڑی کے نیچے ایک گھونسا جما دیتا؟"

مجھے نوجوان پر رحم آگیا۔ ادھر اُس بڑھیا کا خیال آگیا۔ تیزی سے کمپاؤنڈر کے کمرے میں گیا۔ کیا دیکھتا ہوں۔ کہ بڑھیا سامنے بوتل رکھے رو رہی ہے۔

میں پوچھا کیوں اماں رو کیوں رہی ہو؟

بڑھیا نے اپنی ضعیف آنکھیں اٹھائیں بوڑھوں کی آنکھوں میں آنسو ڈبڈبا آئیں تو خدا جانے دل کیوں دھڑک اٹھتا ہے؟... اس بڑھیا پر اس "شفا خانے" والوں کو رحم [illegible] آگیا؟

بڑھیا اپنے پھٹے پرانے پلو سے آنسو پونچھتے ہوئے کہا "اپنے نصیبوں کو رو رہی ہوں بیٹا کہ رہی ہوں کہ یہ [illegible] دوائی نہیں دیتا۔ کہتا ہے چار آنے دو گے۔ میرے پاس آنی تھی۔ وہ دے دی ہے۔ مگر اُن سے تو نہیں [illegible] قدرت نے [illegible]" میں نے کہا "کمپاؤنڈر صاحب" اسے بے نیازی سے جواب دیا "فرمائیے" [illegible] دوائی [illegible] دیجئے نا"

"آپ کو کیا حق حاصل ہے کہ آپ ہسپتال کے کام میں دخل دیتے پھرتے ہیں؟ دوائی دینا نہ دینا ہمارا کام ہے۔ آپ دوائی لینے آئے ہیں تو لیجئے۔ ورنہ اسی کمرے سے باہر تشریف لیجائیے"

میں غصے سے جل گیا۔ "کم ظرف انسان! میں اس کمرے سے نکلوں گا۔ نہ تمہارے ہاتھ دخل دینے سے رکوں گا۔ تم غریب کسانوں کا خون چوستے ہو اور میں دیکھتا ہوں! مجھے تم پر رحم آتا ہے۔ لوگوں کی [illegible] مانگتے پھرو گے۔ اسے دوائی دیدو ورنہ"

کمپاؤنڈر نے سپانڈر کو میز پر رکھتے ہوئے کہا "ورنہ کیا؟... ورنہ تم کیا کرو گے؟... تم کیا کر سکتے ہو" مجھ سے نہ رہا گیا اور گھونسا تان کر اس کی طرف بڑھا۔ "میں کیا کر سکتا ہوں؟"

وہ بھی غضب ناک بلی کی طرح مجھ پر جھپٹا میں نے جو ایک گھونسا جبڑوں میں جمایا۔ تو میز کے نیچے اوندھے منہ جا گرا۔ ہسپتال کے ملازم۔ دہقان اور دوسرے لوگ دوڑ آئے۔ خود ڈاکٹر بھی آدھمکا۔ دوائی لے کر بڑھیا کو دی۔ مجھے ہزاروں دعائیں دیتی چلی گئی۔ ڈاکٹر نے مجھے اسی طرح دیکھا جیسے میں اُس کی خودمختار حکومت میں ایک غیر ملکی حملہ آور ہوں۔ میں پھر کرسی پر جا بیٹھا۔

ڈاکٹر بدستور مریضوں کو دیکھنے میں مصروف رہا۔ چار بجے سے پہلے میں نے کوئی پانچ دفعہ اُس سے کہا کہ اب مریض ختم ہو چکے ہیں۔ میرے ساتھ چلو۔ مگر وہ اپنی ضد پر اڑا رہا۔ وہ اور بے نیازی سے کہہ دیتا "شاید کوئی اور آجائے۔ پھر "ملاپ" کا پرچہ دیکھنے لگا۔

کوئی چار بجنے والے ہوں گے۔ کہ ایک ملازم ڈاکٹر کے کوارٹر کی طرف سے بھاگا بھاگا آیا اور ہانپتا ہوا بولا۔ حضور! انتھی را دھا کی حالت پہلے سے بھی خراب ہے جلد تشریف لائیے"

ڈاکٹر کے چہرے پر فکر یا تردد کے کوئی آثار نمودار نہ ہوئے۔ مگر اُس نے میرے پاس سے گزرتے ہوئے کہا میں آج نہیں جا سکوں گا مجھے کل لیجائیگا۔ بقیہ صفحہ [illegible]

صحت بخش زندگی کی علامت ظرافت

ریاض [illegible]

ظرافت صحت بخش زندگی کی علامت ہے [illegible] ادب ظرافت نگاری سے خالی نہیں تو [illegible] مغرب کی متمدن زندگی میں سنجیدگی [illegible] ہے اس لئے ان [illegible] صرف ظرافت نگاری کی طرف خاص توجہ کی گئی ہے بلکہ اصولوں اور ضابطوں کے ذریعے [illegible] فاصلہ بھی قائم کر دی گئی ہے۔ [illegible] ادب میں یہ حیثیت مجموعی مزاحیہ ادب بہت کم ہے [illegible] کی وجہ یہ ہے کہ ظرافت کا قدیم اسکوپ [illegible] موجودہ معیار پر پورا نہیں اترتا اسکے علاوہ ایک [illegible] تنگ نا ساز گار ماحول نے ہمارے ادیبوں پر قنوطیت کو رنگ غالب کر دیا تھا۔ یاس انگیز اور تلخیاں ان کے آرٹ کے بنیادی عناصر بن گئے تھے۔ [illegible] بعض قدیم تصنیفوں قدیم انداز کی ظرافت ملتی ہے داستان امیر حمزہ، قصہ حاتم طائی فسانۂ عجائب، قصۂ چہار درویش وغیرہ۔ کہیں کہیں ہنسانے کی کوشش کی گئی ہے۔

ادب اردو کی تاریخ کا مطالعہ کیا جائے تو معلوم ہوتا ہے کہ ظرافت کے ایک مخصوص طرز کو ریختی کے ذریعے سب سے پہلے پیش کیا گیا۔ یہ کہنا مشکل ہے ریختی کو ظرافت کہا جا سکتا ہے یا نہیں بہرحال یہ شاعری ایک غیر فطری آواز ہوتی تھی۔ شاعر اپنے آپ کو عورت [illegible] کرا کسی گنگنایا جاتا تھا۔ ممکن ہے اس دیوانے [illegible] وقت کا معیار پسند ہنس دیتا ہو۔ ظرافت کی ایک قسم ہمیں قدیم زمانے میں زٹل کے نام سے ملتی ہے جس کے لئے جعفر زٹلی کا نام ایک مشہور ہے۔ جعفر زٹلی ایک پیشہ ور شاعر تھا جس نے اپنی اس قسم کی شاعری کو ذریعہ روزگار بنایا تھا ظرافت کی ایک اور شکل اس زمانے میں ایہام گوئی تھی۔ یہ ایک لفظی صنعت تھی۔ جس میں ذو معنی الفاظ استعمال کئے جاتے تھے بس اب دہن بوا زمانہ سازی، آفاق تمام دھرا یا ہے۔

شاہ حاتم سب سے پہلے شاعر ہیں جنہوں نے ظرافت کی حقیقی روح کو پیش کرنے کی کوشش کی ریختی [illegible] سے [illegible] بول [illegible] زندگی [illegible] ظرافت [illegible] کے خلاف [illegible] حقیقی [illegible] بیان [illegible] انکی بیانیں میں ملتے ہیں۔

[illegible] قدیم ظرافت [illegible] ہو [illegible] سے ظرافت میں [illegible] وجہ یہ [illegible] مقبولیت [illegible] ان کی ہر نظم کو مقبولیت عامہ کی سند مل جاتی تھی۔ سودا کے [illegible] رنگ سے [illegible] دیوانی [illegible] جو اردو شاعری میں ایک مستقل نثر ریفانہ صنف کے طور پر داخل ہوئی لیکن جہاں تک ان کی ہجویہ نظموں کا تعلق ہے انکو شخصیات کی تلخی نے بے مزا بنا دیا ہے۔ وہ فتح کے غرور میں اس قدر پست ہو جاتے ہیں کہ ان کو اپنا شاعرانہ مقام بھی یاد نہیں رہتا بہرحال شخصیات کے داخلی اور رنگ دائرے میں بھی جب ان کی نگاہیں خارجی ماحول پر پڑتی ہیں تو ان کی شوخی اپنے لئے فطری ماحول پا کر خوب چمکتی ہے۔ اپنے مشہور گھوڑے کی رفتار کا اندازہ ان کے اس شعر سے لگائیے ۔ سے

جیسے اسے لنگا [illegible] ہو [illegible]

یا بادبان باندھیوں کے دد اختیار

کہتا ہے کوئی جیسے ہوا [illegible]

کہتا ہے کہ ذمے بیچ [illegible] کیوں کیا سوار

میر قنوطیت کا امام ہے۔ اس لئے ہر شعر میں حزن ملال کروٹیں لیتا دکھائی دیتا ہے۔ لیکن آنسوؤں کی اس برسات میں کبھی کبھی وہ قہقہے کی بجلی بھی چمکا دیتا تھا۔ مرغ باز کے بارے میں کہتے ہیں ۔ سے

آدمی جو بڑے کہاتے ہیں۔

مرغ مارے بغل میں آتے ہیں۔

ان نے پر جھاڑے یہ شہر کہنے لگے۔

ان نے کی نوک یہ کڑکنے لگے۔

مرغ کی ایک پر فشانی ہے۔

ان کی صد رنگ بد زبانی ہے۔

[illegible] ظرافت [illegible] سب [illegible] ظرافت سے [illegible] بنیادی [illegible] ان [illegible] اور [illegible] ظرافت [illegible] ان کی ظرافت [illegible] تیر ایسی دونوں کا مستحق شخص ان کی دلکش زندگی ہے۔ ادب میں انہوں نے [illegible] نہیں بڑے [illegible] کی ظرافت [illegible] زندگی [illegible] اٹھا [illegible] میں اردو ادب کے [illegible] کو معلوم ہے۔ لیکن ان کی ظرافت بھی ان کی تخلیق سے زیادہ ان کی زندگی کے واقعات لطیفوں میں ہے جہاں انہوں نے ظرافت کے رنگ میں شعر کی طرف رخ کیا ہے وہاں وہ کامیاب نہیں اردو ادب ابتدا سے لیکر اس دور تک ظرافت سے سہیڑانے کا کام لیا گیا یا پھر اسکے ذریعے دل کی بھڑاس نکالی گئی زندہ دلی کا اجتماعی تصور اس انفرادی تسکین کے مقابلے میں نشو و نما نہ پا سکا لیکن بہت جلد ہمیں نظیر اکبر آبادی کا نام ملتا ہے جو ادب سے ذاتی تسکین کے مقصد کو خارج کرنے کی کوشش کی اور سماجی ضمیر کے بیدار کرنے کے لئے اردو میں عوامی شاعری کی بنیاد ڈالی۔ ایک حقیقی ماحول ہے جہاں زندگی اپنے اصلی روپ میں بے نقاب ہوتی ہے زندہ دلی کو خارج نہیں کیا جا سکتا ۔ سے

پوچھا کسی نے کسی کا مل قیقہ سے

یہ مہر و ماہ حق نے بتائے ہیں کاہے کے

وہ سن کے بولا بابا خدا تجھ کو خیر دے

ہم تو نہ چاند سمجھیں نہ سورج ہیں جانتے

بابا ہمیں تو یہ نظر آتی ہیں روٹیاں

ظرافت کی یہی سنجیدگی ہے جو دلوں کو گدگداتی ہے اکبر کے بعد غالب کو آپ حالی کے لفظوں میں حیوان ظریف کہہ لیجیئے تو کہہ لیجیئے لیکن ان کی ظرافت بھی ایک سنجیدگی ہے کم نہیں معلوم ہوتی اس لئے اس

ظرافت [illegible] بنیاد [illegible] مستقل کی [illegible]
[illegible] ظرافت [illegible] ادب [illegible]
[illegible]

[illegible] تمہیں [illegible] سے بچتے کی [illegible] کوشش [illegible] خواہشات [illegible] دولت پانی کیطرح بہا [illegible] چھیڑنا [illegible] رستے [illegible] اس وقت [illegible] سب سے [illegible] سزا جو اسے ملتی ہے [illegible] سب کی نظروں سے گر جاتا ہے [illegible] رشتہ دار مستورات اسے ہمیشہ مشتبہ نگاہ سے دیکھتی ہیں اور اسکے پاس تک بیٹھنے میں [illegible] تہمت و رسوائی خیال کرتی ہیں۔ یہ اسکی [illegible] ہوتی ہے۔ جس سے اسکی آنکھ ہمیشہ ندامت سے جھکی رہتی ہے۔ اور خواہ اسے [illegible] بھی جائیں تو بھی اپنی گنہگاری کا احساس اسے سر اٹھانے نہیں دیتا۔

جو شخص روپیہ کمانا نہیں جانتا وہ یقیناً اسکا استعمال بھی نہیں جانتا۔ روپیہ پیسہ کی قدر وہی لوگ جان سکتے ہیں جنہوں نے اپنے گاڑھے پسینے کی کمائی سے اُسے حاصل کیا ہو۔ جس نے خود [illegible] جمع کیا ہو۔ وہ اسکو فضول طور پر ضائع کرتے وقت [illegible]

بقیہ صفحہ ۱۲ رجائیین کا مسلک

ہمیشہ قربت و اتحاد کے خیالات محبت و شفقت اور برادری کے جذبات پائے جاتے ہیں۔ بہر حال میں خوش [illegible] رجائیت کا اصول اساسی ہے۔ تم نے دیکھ لیا کہ رجائیت کیا ہے رجائی کسے کہتے ہیں؟ پھر سنو! رجائی وہ ہے جسکو خیالات اور خواہشات پر قابو ہو جو تخیل کی بے راہ روی اور خیال کی بغاوت قصر حیات کو ڈھا دیتی ہے۔ رجائیین کا مسلک ہے کہ جب وہ حادثات دہر اور بلیات آسمانی کا شکار ہوں تو جبیں نیاز دین بلکہ انکا خندہ پیشانی سے مقابلہ کریں جو شخص غم و الم کی گھڑیاں ہنس کر گزار دے اسکی صحت ہمیشہ اچھی رہتی ہے۔

[illegible] کرتا ہے۔ [illegible] دوسروں کا [illegible] ہو جائے۔ وہ [illegible] کیا معلوم کہ [illegible] اسکے جمع کرنے [illegible] تکلیف اٹھانی پڑی ہیں [illegible] والا موجود [illegible] اپنی والدین کی محبت [illegible] جوان اس [illegible] اپنے شفیق والدین کی محبت [illegible] کا نتیجہ یہ ہوتا ہے اکثر حالات میں والدین کو ایسی اولاد کو محروم الوراثت قرار دینا پڑتا ہے۔ اس لئے نیک چلن انسان کا [illegible] کے واسطے دنیا کا سب کچھ [illegible] دینا چاہئے۔

نیک چلن انسان [illegible] پھول ہیں [illegible] ہی محدود ہوتی ہے بلکہ [illegible] کی خوشبو سے روح پرور [illegible] معطر ہو جاتا ہے [illegible] انسان ان کانٹوں کیطرح ہیں [illegible] دامن رکھنے والے بڑی حقارت [illegible] ہیں۔ اس لئے اگر چاہتے ہو کہ ہمیشہ تمہیں [illegible] عزت [illegible] تمہاری بلائیں لے۔ [illegible] تمہارا دم بھریں۔ [illegible] کو زیور نیک چلنی سے [illegible] کوشش کرو۔

دوسروں کی [illegible] کرنا سیکھو۔ یہ [illegible] کہ تم دوسروں کی عزت نہیں کرتے تو [illegible] تمہاری [illegible] مرچہ بر خود پسندی [illegible] یہ ذہن نشین کر لو کہ جسطرح باغ میں مختلف انواع و اقسام کے پھول ہوا کرتے ہیں اور ایک سے دوسرا بڑھ چڑھ کر ہوا کرتا ہے۔ اسیطرح کشت زار ہستی میں بھگوان نے ایک سے ایک کو بڑھ کر بنایا ہے۔ متکبر و مغرور کو زمانہ سبق دئے بغیر نہیں چھوڑتا۔ اس لئے اپنے سے بلند رتبہ کو ہمیشہ بہ نگاہ عزت دیکھو۔ کیونکہ اسے ضرور کوئی ایسی صفت قدرت نے عطا کی ہے۔ جس سے وہ تم سے بالاتر بنایا گیا ہے اور تمہارا زعم خود بینی اسے کم بہتر کر سکتا بلکہ جن کے سامنے بیٹھ کر تم اپنی بڑائی کی لاف زنی کرتے تو۔ وہی تمہاری عدم موجودگی میں تمہاری بے عقلی کا مضحکہ اڑائیں گے اور

بجائے اس کے کہ وہ تمہاری بیہودہ لاف زنی سے ایک لفظ کو بھی درست سمجھیں خود تمہیں کوتاہ بین اور [illegible] سمجھیں گے۔ اور اکثر حالات میں تم ان کے قابل اعتبار نہ رہو گے اس لئے لاف زنی سے ہمیشہ پرہیز کرنا چاہئے ورنہ [illegible] زمانہ ایسی چپت تمہارے منہ پر لگائیگا کہ چاروں شانے چت گروگے۔ تمہیں یہ جاننا چاہئے کہ ہر انسان کچھ نہ کچھ عقل رکھتا ہے۔ اور یہ تمہاری نادانی ہو اگر تم خود کو عقیل اور دوسروں کو کم عقل جانتے ہو۔ زمانے کا ہر فرد ہم پر نکتہ چینی کرنے کا حق رکھتا ہے اور تمہارے رویہ کو امتحان کی کسوٹی پر کسا جا سکتا ہے۔ خود تمہاری ہوا ہی تمہاری عیب جو ہے۔ دوسروں کو تو جانے دو تمہارے اوصاف و عادات پر تنقید کئے بغیر نہیں رہ سکتی اس لئے چشم ہوش سے ہر ایک چیز کو دیکھنے کی کوشش کرو۔ ورنہ بلی کو دیکھ کر کبوتر کیطرح آنکھیں بند کر لینے کا طریقہ تمہیں نہیں بچا سکے گا۔

اپنے والدین۔ استاد۔ عمر میں۔ رتبہ میں۔ تعلیم میں رشتہ میں بڑے۔ بزرگان کی تعظیم صدق دل سے کرو ان کی صحبت سے تم مفید باتیں سیکھو گے۔ جو تمہاری خوشامد کرتے ہیں۔ وہ غرض مند انسان ہیں۔ ان کے ہر ایک لفظ کو تولو۔ اور سوچو کہ اسمیں کتنی صداقت ہے۔ حتے الامکان خوشامد و چاپلوسی سے بچو۔ کیونکہ وہ تمہیں گمراہ کرنے کا ایک ذریعہ ہے۔ ان سے محبت کرو۔ جو تمہیں تمہارے عیب کھلے بندوں کہہ دیں۔ اور اپنی نکتہ چینی پر اظہار غصہ نہ کرو بلکہ نکتہ چینی کے شکر گزار رہو۔ کیونکہ وہ تمہیں تمہاری اصلی صورت دکھانے کی کوشش کرتا ہے۔ اگر تم نے کوئی غلطی کی ہے۔ اور دوسرے نے تمہیں اسکا احساس کرایا ہے۔ تو ہٹ دھرمی سے اس پر ضد نہ کرو۔ کیونکہ یہ ایک دوسری غلطی ہوگی۔ بلکہ [illegible] سے اسے فوراً تسلیم کرو۔ اور اپنی طرف سے اسکی اصلاح کی کوشش کرو۔ اپنا ظاہر و باطن یکساں بناؤ یہ نہیں ہونا چاہئے کہ منہ سے کچھ اور کہتے جاؤ اور دل میں کچھ اور ہو۔ دو رخے انسان چند ہی دنوں میں اپنی قدر و منزلت کھو بیٹھتے ہیں۔ زمانہ انہیں ناقابل اعتبار سمجھنے لگ جاتا ہے اور وقت پڑے پر وہ بے یار و مددگار ہو جاتے ہیں۔

تک پہنچنے میں وہ رشید احمد کا ساتھ نہیں دے سکتے

اور ایک ادیب تاثر میں اجیر سمجھے ہوں گا۔ یہ ادیب خاص خوبی سے کام کر رہا ہے۔ محمد شفیق الرحمن کے ڈرامے آپ پڑھئے ان میں جگہ جگہ طنز لطیف بہت ملے گا ایسے ملتے ہیں کہ جن کو اردو کے مزاحیہ ادب میں بلند مقام دیا جا سکتا ہے۔ وہ سماجی کمزوریوں پر ہنستے ہوئے وار کرتے ہیں۔ مقالموں میں بعض وقت وہ لفظوں کے الٹ پھیر سے بھی طنز کا اس طرح کام لیتے ہیں سنجیدگی ظرافت اور ظرافت سنجیدگی معلوم ہونے لگتی ہے اور پڑھنے والا سوچ میں پڑ جاتا ہے کہ ہنسے یا غور کرے۔

ان ادیبوں کے علاوہ پرگشتہ رشید محمد اکبر وفاقانی، ناکارہ حیدرآبادی، شوکت تھانوی اور عظیم بیگ چغتائی شمار بھی مزاحیہ نگاروں میں ہوتا ہے۔ مرزا فرحت اللہ بیگ بھی مزاح نگار کے جاتے ہیں۔ پرگشتہ اور ناکارہ ظرافت کے بعض اچھے نمونے پیش کئے ہیں شوکت تھانوی تو مزاح نگار کی حیثیت ہی سے مشہور رہیں ان کی نوکِ قلم ہمیشہ چلتی رہے گی۔ عظیم بیگ چغتائی لوانکی بالا فوقیت نے مشہور تو کر دیا لیکن دوڑ کے شوق میں وہ اپنی چال کو تباہ کر سکے۔ مرزا فرحت اللہ بیگ کو میں ماضی کی آواز کہوں تو وہ ماضی کے سہارے جیتے ہیں اور ان پر انکی زبان اور اسلوب اس قدر چھایا ہوا ہے کہ جدید ادب کے تنقیدی اصول شرف وہ توجہ نہیں کرتے اس میں کوئی شک نہیں کہ وہ واقعاتی کشش اور اسلوب کے بے ساختہ پن سے متاثر ضرور دیتے ہیں۔ ان سب کے بعد ایک ملا رموزی "گلابی اردو" کے نام سے مزاح نگاری کا ایک طرز اختیار کیا۔ "ایجاد بندہ" اپنے پن کے باعث کچھ دنوں تک تمسخر کا سامان فراہم کرتی رہی لیکن ذوق کی پاکیزگی نے اسکی پذیرائی نہیں کی۔ اب کچھ دنوں سے ہم نوجوان مہدی کو بھی ایک اچھے طنز نگار کی حیثیت سے سن رہے ہیں۔ یہ ان کی ابتدا ہے اس لئے انکے متعلق فی الوقت کوئی رائے قائم نہیں کی جا سکتی لیکن یہ اطمینان باقی ہے کہ وہ ایک بلند مستقبل کے مالک ہونگے ظرافت چونکہ ایک فطری چیز ہے اس لئے سنجیدگی پر مشکوں سمندر میں بھی بعض وقت ظرافت کی لہریں اٹھتی ہیں۔ ڈاکٹر اقبال کے وہ شعر جنہیں اکبر الہ آبادی کے نغموں کی آواز بازگشت سنائی دیتی۔ مسعود رشید الخیری کی دنائی عشق خواجہ حسن نظامی کی بعض تحریریں امتیاز علی تاج کا چچا چھکن یہ ان سب میں ظرافت اور طنز کے بعض اچھے نمونے ہیں۔ [illegible]

کیا آپ جانتے ہیں؟

کہ

حال میں انجینئری کے کام کی تربیت حاصل کرنے کیلئے ساٹھ چینی پوسٹ گریجویٹ لندن پہنچے ہیں۔ انکی تربیت کی اسکیم "فیڈریشن انڈسٹریز" نے چینی حکومت کے ساتھ ملکر بنائی ہے۔ اور ان ساٹھ انجینیروں کو ٹریننگ حاصل کرنے کیلئے برطانیہ کے مختلف حصوں میں انجینئری کے تیس اداروں تقسیم کر دیا گیا ہے۔

"فیڈریشن آف برٹش انڈسٹریز" کی اسکیم کے تحت انجینئری کے ۹۰۰ چینی طلباء کو تربیت دی جا چکی ہے۔ اور ان میں سے آدھے سے زیادہ چینی واپس جا چکے ہیں اور اپنے ملک میں تعمیر جدید کے کام کو ترقی دینے میں مدد دے رہے ہیں۔

"فیڈریشن آف برٹش انڈسٹریز" کے ایک عہدیدار نے بتایا ہے کہ اس اسکیم کے دو مقصد ہیں ایک تو یہ کہ چینی طلباء کو برطانیہ کے میکنکل، الیکٹریکل اور سول انجینئرنگ کے کارخانوں میں مختلف قسم کی عملی ٹریننگ دیجائے اسطرح وہ خود اپنے ملک کی تعمیر جدید کے کام میں پورا پورا حصہ لے سکیں گے اور دوسرا مقصد یہ ہے کہ طلباء برطانوی عوام سے مل جل کر اور بات چیت کر کے جب چین واپس ہوں تو وہ برطانیہ کے متعلق صحیح معلومات سے بخوبی آگاہ ہوں۔

---

(۵) اردو ادب کا ذخیرہ حوصلہ افزا نہیں لیکن جب ہم ہندوستان کی قنوطیت پسندی اور یاس انگیزی پر غور کرتے ہیں۔ تو ایک مضبوط محاذ کے خلاف یہ چند جملے بھی ہمیں غنیمت معلوم ہوتے ہیں پہلے تو اس حزن اور یاس کے دبیز پردوں کو چاک کرنا ہے جس کے پیچھے ہماری افسردہ زندگی پل رہی ہے آنسو سوکھ جائیں گے تو ہونٹوں پر تبسم کی لہریں خود اٹھیں گی اور ہمارے ادیب یہ محسوس کریں گے کہ زندگی صرف آنسو نہیں ہے۔

---

(۳)

زکام اور فضائی جراثیم کی سرایت سے [illegible]
[illegible] امراض کی [illegible]
[illegible] لی تو ن لینا گلائی کول [illegible]
[illegible] کے تجرباتی توقعات [illegible]
[illegible] سے مقابلے کے عملی طریقوں میں [illegible]
اس کا یقین حاصل ہو چکا ہے کہ [illegible]
[illegible] گھروں، دفتروں اور [illegible]
مقامات کو ان جراثیم سے پاک کر دیا [illegible]
جو ہوا کے ذریعے سے سرایت کرتے ہیں۔
امریکہ کے دفتر سائنٹفک ریسرچ [illegible]
ترقیات نے اسکے جو امتحانات کئے ہیں [illegible]
[illegible] ہوتا ہے کہ گلائی کول کے [illegible]
اور بڑے کمروں کی فضا کو جراثیم سے [illegible]
ہیں اور اس سے فضائی سرایت [illegible]
والے امراض مثلاً زکام گلے کی سوزش [illegible]
[illegible] حیوان کے [illegible] التہاب [illegible]
[illegible] جاتی ہے لیکن پڑیکی [illegible]
روکا جا سکتا ہے اور اس سے پاک کی ہوئی فضا [illegible]
کے [illegible] کے جراثیم دوسرے شخص تک نہیں پہنچ سکتے [illegible] گلائی کول
کے بخارات بے رنگ اور بے بو ہیں [illegible] پیدا
کرتے اور اس پر کچھ زیادہ خرچ بھی نہیں ہوتا۔

(۴)

ڈاکٹر ایم بی ڈاورنے انڈین میڈیکل ریکارڈ کے ایک مضمون مشورہ دیا ہے کہ دق کے مریض کو وزن بڑھانے والی غذائیں دیتے وقت اسکے کا بہت گہرا مطالعہ جاری رکھنا چاہئے اگر کسی مرحلے پر صفراویت کا غلبہ زبان پر میل جم جاسانس کم و بیش بدبو ہو جائے ساتھ اکثر خفیف اسہال کی شکایت ہو سکتی ہے تو ایسی حالتیں ایک یا دو دن کیلئے تمام غذائیں بند کر کے صرف اور آش جو دینا چاہئے شدید لاغری صورتیں بھی اگر دق کے مریض کو فکر کامل چھوڑ دیجائے تو وہ عام طور پر آہستہ آہستہ اپنا وزن پھر حاصل کر لیتے ہیں۔ لاغری اور وزن کی کمی کو جلد دور کرنے کیلئے انڈا اور دودھ بڑی مقدار میں زائد خوراک کے طور ایک غلطی ہے یہ دونوں چیزیں یقیناً بہت اچھی غذائیں ہیں مگر انکی وجہ دوسری اچھی غذاؤں میں کمی نہیں ہونی چاہئے اور وزن کی کمی کو پورا کرنے کیلئے زائد خوراک کے بجائے ہمیشہ کامل خوراک پر زیادہ زور دینا چاہئے۔

ظرافت کا [illegible] میں طنز و ظرافت کا مستحکم سلسلہ [illegible] ہو گا۔

[illegible] کے [illegible] کوئی ایسا نقش نہیں ملتا جس پر انگلی رکھ سکیں تا آنکہ ۱۸۵۷ء کے ہنگامے نے زندگی کی طرح ادب میں بھی انقلاب کیا۔ [illegible] دوسری تصویر ظرافت و مزاح [illegible] بھی تھے ساتھ ہی [illegible] ظرافت کے برخلاف [illegible] سمجھا جائے گا۔ ظرافت [illegible] طنز یہ تنقید ہے۔ ظرافت [illegible] مزاح نگار کا کام یہ نہیں ہے [illegible] صورت کی طرح [illegible] ناچنے لگے بلکہ وہ ایک ایسا [illegible] ہے جس کے [illegible] کو غیر شعوری طور پر [illegible] ذوق تبدیل کرے۔ [illegible] ظرافت کا مقصد [illegible] نہیں بلکہ وہ [illegible] سماج کی کمزوریوں [illegible] اور [illegible] ایک کوشش ہو تنقید کا نام ہے یوں کہنا چاہیے کہ ادب مزاح اور ظرافت کا مفہوم طنز لطیف ہے۔ غرض [illegible] اور شخصی [illegible] ظرافت کی بجائے ایک وسیع النظری اور [illegible] اس کے صحیح مقام پر پہنچا سکتی ہے میرے ایک دوست نے صحیح کہا ہے کہ:

"ظرافت وہی ہے جو ہنستا ہنساتا ہو تو یہ محسوس ہو کہ وہ جان بوجھ کر ہمارے شعور اور احساس پر کوئی وار کر رہا ہے۔ اس کا ہنسنا ہنسانا خندۂ بے محل نہ معلوم ہو اس کی ظرافت دوسروں میں یہ احساس پیدا کر دے کہ زندگی ایک خندۂ مسلسل نہ سہی لیکن زندگی کے بے شمار آنسو ان مسکراہٹوں میں جذب [illegible] جا سکتا ہے۔"

اردو ادب کے دور جدید میں ہمیں محمد حسین آزاد کی تحریروں سے جدید ظرافت کی ابتدائی جھلکیاں نظر آتی ہیں تذکرہ آب حیات میں ان کے مخصوص تکنیک نے جہاں شاعروں کی زندگی کے ظریفانہ رخ کو پیش کیا ہے۔ وہاں ایک سنجیدہ ظرافت انگڑائی لیتی ہوئی دکھائی دیتی ہے۔ حالی بھی ایک سنجیدہ واعظ کی ہلکی مسکراہٹ لئے کہیں کہیں نمودار ہوئے ہیں لیکن لیکن ان کی یہ لہر ایک تیز رفتار بجلی سے زیادہ نہیں جو بہت جلد غائب ہو جاتی ہے اکبر الہ آبادی کو البتہ ہم جدید مزاحیہ ادب کے نقیب کی حیثیت سے پیش کر سکتے ہیں۔ ان کے کلام میں لطیف طنز کا ایک سیلاب ہے جو نئی شوخیوں اور رنگینیوں کو لئے آگے بڑھ رہا ہے اور جب [illegible] ایک [illegible] کو [illegible] طرح [illegible] دل سے لگا

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

ایسے [illegible]

[illegible] شروع ہوتا ہے۔ ان کی تحریروں کے اسلوب [illegible] سنجیدہ [illegible] شگفتگی ہے [illegible] نقاب اٹھاتے ہیں [illegible] طرح [illegible] والے مسکراتے [illegible] اپنی صورت اپنے آئینے میں دیکھ [illegible] ان کی تحریروں کی کوئی [illegible] ہے۔

"یا ورچی خانے یا اصطبل میں پڑے رہتے آدھ گھنٹے کھڑے کھڑے [illegible] سنجیدہ [illegible] سے [illegible] اور جمالیاتی کے دامن [illegible] بڑے منقطع [illegible] باندھے نیچے نظریں کئے ڈرتے ڈرتے دبے پاؤں کوٹھی کی طرف بڑھتے خدمت گار اور [illegible] چپراسیوں نے تو احاطے کے باہر ہی تاڑ لیا تھا [illegible] کے پاس آتے دیکھ [illegible] تھوڑی دیر [illegible] کے پیچھے [illegible] آدمی نظر آئے تو [illegible] کا قصد کریں۔ بیٹھنے کی [illegible] کی اور چیزوں کے رکھنے اور اٹھانے کی آوازیں آ رہی ہیں کہ [illegible] ہیں۔ مگر کوئی آدمی نظر نہیں آتا آخر ناچار ستون کی آڑ میں جوتیاں اتار ہمت کر کے [illegible] اوپر پہنچے۔ کرسی [illegible] مونڈھا نہیں فرش نہیں کھڑے سوچ رہے ہیں کہ کیا کریں لوٹ چلیں۔ پھر خیال آتا ہے کہ ایسا نہ ہو لوٹنے کو صاحب اندر آئینوں میں سے دیکھ لیں شرمندگی کے مارے کو وہیں تھوڑی سی جگہ میں ٹہلنا شروع کیا اتنے میں باورچی خانے کی طرف سے ایک آدمی آتا ہوا نظر آیا۔ جی خوش ہوا کہ اس سے صاحب اور اردلی کے لوگوں کا حال معلوم ہوگا۔ وہ لپک کر دوسرے دروازے سے اندر گھس گیا اور ادھر کو رخ بھی نہ کیا غرض کوئی آدھے گھنٹے اسی طرح کھڑے سوکھا کئے۔ ارے خدا خدا کر کے ایک چپراسی اندر سے چٹھی لئے نمودار ہوا۔ کیا کہیں نئی [illegible] کے لئے گدھے کو باپ بنانا پڑا ہے۔ حیا اور عزت کو بالائے طاق رکھ کر آپ منہ بھر [illegible] اس کو تو [illegible] کیا کہوں جمعدار جب ملاقات کا [illegible] ڈھنگ نظر آتا ہے بس اس کو ڈپٹی کلکٹری کا ادب سمجھو یا شکایت کا ڈر مگر میں جانتا ہوں ادب اور ڈر تو خاک نہیں۔ صرف اسی بات کا لحاظ کہ شہر ہی تو ہمارے رہتے ہیں [illegible] خدا جانے کب موقع آ پڑے۔ [illegible] تھا ہو سلام کر کے جیسے کوئی مکھی اڑاتا ہے اس کو کہہ دیا کہ آج ولایت کی ڈاک کا دن ہے ملاقات تو شاید ہی ہو سکے"

[illegible] اکبر کے بعد اردو ادب میں سنجیدہ ظرافت اور مزاح نگاری کے کوئی ایسے نقوش نظر نہیں آتے جن کو نمایاں کہا جا سکے۔ البتہ جب اودھ پنچ اخبار نکلنے لگا تو اردو ادب میں مزاح نگاری نے ایک مستقل صنف کی حیثیت اختیار کر لی۔ [illegible] اکبر الہ آبادی کی نظمیں اور منشی سجاد حسین کے مزاحیہ مضمون اسی اخبار کے توسط سے مقبول ہوئے۔

اردو مزاحیہ ادب کے جدید دور میں رشید احمد صدیقی پیش پیش نظر آتے ہیں۔ ان کو مزاحیہ نگار سے زیادہ طنز نگار کہنا درست ہوگا۔ واقعہ یہ ہے کہ موجودہ دور میں طنز ہی تنقیدی مزاح کے معیار کو برقرار رکھ سکتی ہے۔ رشید احمد اپنے مطالعہ، مشاہدہ اور ذوق نظر کے باعث موجودہ مسائل پر اسی طرح طنز کرتے ہیں کہ شوخی اور سنجیدگی کا ایک خوش گوار امتزاج ہو جاتا ہے۔ واقعاتی تسلسل یا ایک مرکزی تخیل لے کر گھومنے کی بجائے وہ اپنے خیالات کے مختلف مسائل اور زندگی کی تصویر کے مختلف پہلوؤں کو مربوط انداز میں پیش کرتے ہیں۔ اس طرح وہ تنوع کے ذریعے غایت کی طرف پڑھنے والوں کی توجہ کو پھیر لیتے ہیں۔ ان کی تحریر کے پیچھے واقعاتی پس منظر کام کرتے ہیں۔ وہ صرف ہنساتے نہیں بلکہ اپنے مخصوص اسلوب کے ذریعے دعوت فکر و نظر بھی دیتے ہیں ان کی تحریروں پر آرنلڈ کا وہ مشہور قول صادق آتا ہے کہ ادب زندگی کی تنقید ہے۔

رشید احمد کے بعد ہم پطرس کا نام لے سکتے ہیں۔ یہ آواز کی دنیا میں اب کچھ اس طرح گم ہیں کہ ان کی آواز سنائی نہیں دیتی۔ ان کی خاموشی سے اردو ادب ایک ممتاز ظریف ادیب سے محروم ہو گیا۔ ان کے بعض مزاحیہ مضمون ظرافت کے بہترین نمونے کہے جا سکتے ہیں۔ پطرس کو میں ایک لحاظ سے رشید احمد پر ترجیح دوں گا۔ پطرس سنجیدہ مسئلوں پر نہیں لے جاتے اور نہ پیشانی پر شکن لاتے وہ اپنی بے ساختگی سے ہنسی کو متعدی بنا دیتے ہیں۔ لیکن مسائل

صحتِ عامہ

مناسب ورزش
آرام و سکون
منشیات سے پرہیز
صحیح پوشاک
صاف پانی
اچھی غذا
اعتدال
نیک خیال
تازہ ہوا

ایڈیٹر
حکیم
لئیق احمد فائق نعمانی

"احتیاط علاج سے بہتر ہے" ۔ "طہارت آدھا ایمان ہے"

لیکن اکثر لوگ خصوصاً مشرقی ممالک کے رہنے والے روزانہ زندگی میں ان کے مطابق عمل نہیں کرتے اس کی وجہ کچھ تو ان کی غلط عادات کا اظہار ہیں کچھ افلاس مگر زیادہ تر جہالت پائی جاتی ہے ذاتی حفظانِ صحت میں وہ تمام امور داخل ہیں جن کو ہر شخص خود انفراداً اپنی صحت برقرار رکھنے کے لیے بروئے کار لا سکتا ہے خانگی حفظانِ صحت وہ طریقہ شامل ہے جس کی رو سے ہر فرد خاندان دوسرے اراکین کے ساتھ شریک ہو کر تمام گھر بار کی صحت کر سکتا ہے۔

اگرچہ کسی شخص کی تندرستی کا انحصار ایک بڑی حد تک اس مکان پر ہے جس میں وہ بود و باش کرتا ہے نیز اس قریہ یا شہر کے عام حالات صحت پر جس میں اس کا مکان واقع ہے پھر بھی جب وہ بیمار ہوتا ہے تو زیادہ اپنی اپنی غلطیوں سے کسی کا طبعاً پاک و صاف ہونا کافی نہیں بلکہ ہر شخص کے لیے اس بات کا علم بھی ضروری ہے کہ جسم اور دماغ دونوں کو صاف اور سودمند نیت کے ساتھ عمل پیرا رہنے کے قابل رکھے جس طرح ایک انجن میں فضلہ جمع ہوتا ہے اسی طرح انسان کے جسم میں بھی جو بطور خود ایک نہایت پیچیدہ کل ہے فضلہ جمع ہوتا رہتا ہے انجینیر وقتاً فوقتاً انجن سے فضلہ نکال کر اس کو پاک و صاف رکھتا ہے اسی طرح فطرت آپ کے جسم سے بذریعہ بول و براز پسینہ و تنفس فضلات کو خارج کر کے اس کو پاک و صاف رکھتی ہے آپ کو چاہیے کہ اس کام کی تکمیل میں فطرت کا ہاتھ بٹائیں کیونکہ آپ خود بمنزلہ انجینیر کے ہیں جس کو اپنے جسمانی انجن کے کام کی نگرانی کرنا ہے آپ اس کو اس طرح کر سکتے ہیں۔

آپ اپنی جلد کو صاف پانی سے خوب دھوئیں ممکن ہو تو روزانہ حمام کرنا چاہیے دانتوں کو بالکل صاف رکھیں ناخنوں کو بھی وقتاً فوقتاً کاٹتے رہنا چاہیے کپڑے پہننے کی اصلی غرض جسم کی طبعی گرمی کو قائم رکھنا جسم کو سردی اور گرمی کے اثرات اور بیرونی ضرروں سے بچانا ہے اس لیے لباس معقول ہو صحت قائم رکھنے کے لیے ورزش ضروری ہے جیسا کہ عمدہ اور معتدل اس کے ساتھ ہونی چاہیے غذا اسی وقت کھائی جائے جب بھوک معلوم ہو اسی غذا کا انتخاب کرو جس کے لیے تمہارا دل چاہتا ہو گوشت سے زیادہ ترکاری اور میوہ چاول یا روٹی کھائی جائے دودھ جس قدر مل سکے استعمال کیا جائے مگر [illegible] زیادہ مصالح استعمال نہ کیا جائے پانی صاف ہونا چاہیے جسم اور دماغ دونوں کے لیے ضروری آرام ہے [illegible] بیدار رہنا [illegible] اپنے برتن کو پاک و صاف [illegible] بیمار ہمیشہ اپنے کھانے پینے کا پانی اور کھانے کی چیزوں کو ڈھانک کر [illegible] کھانا اور [illegible] کا ہاضمہ [illegible]

ڈاکٹر لطیف سعید (سعید یار جنگ) ایم۔ بی۔ سی۔ ایچ (اڈنبرا)

رجائیت اور صحت

[illegible]

رجائی کون ہے

... رجائیت کا مفہوم ... رجائی فطرتاً اس شخص کو نہیں کہتے جو دنیا کے نشیب و فراز اور رموز حیات سے ناآشنا اور نابلد ہو۔ اس قسم و قماش کے لوگوں کو غافل اور بیوقوف کہا جاتا ہے۔

رجائیت کا مفہوم بہت ارفع اور بلند ہے ... اپنی زندگی کا ثبوت ... دیتا ہے ... کے وہ تمام ... مصائب ... جن کا سامنا ایک انسان کو کرنا پڑتا ہے۔ ایک رجائی کے لئے ہمت شکن اور یاس انگیز نہیں ہوتے۔

اول تو وہ تدبیر ... سے ... کا جواب دیتا ہے۔ اگر یہ تدبیر کارگر نہیں ہوتی تو بھی کامردانہ وار مقابلہ کرتا ہے لیکن کشمکش حیات میں رونا تو در کنار کڑھنا بھی گناہ سمجھتا ہے۔ اور ہمیشہ خندہ پیشانی رہتا ہے۔

یہ ہے رجائیت کا مفہوم جو کرنل مارٹ نے رسالہ صحت و تندرستی میں ... کیا ہے۔ رجائیت کا اصل الاصول دنیا میں خوش رہنا ہی ہے۔ اس حقیقت سے ہر ایک ذی عقل آشنا ہے کہ جو مرض مزمن ہوا سکے درد و کرب کو طوعاً و کرہاً برداشت کرنا پڑتا ہے۔ پھر اس سے کیا فائدہ کہ مریض افسردہ خاطر اور پژمردہ دل بن کر رہے اور اس کی پیشانی پر غم والم کے نشان نمایان رہیں۔

تاثرات غم واقعی انسان کے لئے سم قاتل کا کام کرتے ہیں لیکن خوش رہنا تریاق ہے اور خوش طبعی

[illegible]

... زمین پر سمجھی جاتی ہے۔ آپ پوچھیں گے کہ شیر زندگی کیلئے ایک کیا چیز ہے۔

سنو! ـ غم روزگار ہی خوف و یاس کا پیدا ہونا ... حیات ہے۔ شیکسپیئر ... غم روزگار کو حیات انسانی کے لئے سب سے بڑی مضرت سمجھتا ہے ... بعض دوسرے مشاہیر کا بھی یہی خیال ہے ... غم روزگار ... سے انکار نہیں ... ایک ... روایت میں بتایا ہے وہ ... یہ ہے کہ ایک سیاح "...سے ملا اور اس سے پوچھا کہ کہاں جا رہے ہو؟ طاعون نے جواب دیا! بغداد میں پانچ ہزار اشخاص کی جانیں لینی ہیں۔ ... جا رہا ہوں۔ اتفاق سے سیاح اور "طاعون" کا پھر واپسی پر ملنا ہوا سیاح نے تنک کر کہا ظالم! تم اید جھوٹ بولتے بھی تمہاری فہرست میں ہے پانچ ہزار جانوں کے بجائے پچاس ہزار جانیں لے لیں؟ طاعون نے متانت اور سنجیدگی سے جواب دیا "مجھے واقعی پانچ ہزار اشخاص کی جانیں لینی تھیں لیکن پینتالیس ہزار جانیں خوف و یاس نے موت کے گھاٹ اتار دیں

قلب کی قوت

قلب انسان میں وہ وہ زبردست قوتیں اور محیر العقول طاقتیں پوشیدہ ہیں کہ ان سے کام لیا جائے۔ تو تقدیریں بدل سکتی ہیں۔ مسٹر کوے نے قلب انسان کی ان قوتوں اور طاقتوں کا صحیح طور پر اندازہ کر کے ہر ایک بیماری کی علت دل ہی کو بتایا ہے واقعات اور تجربات شاہد ہیں کہ آئے دن ہسپتال

کے شفاخانہ میں اعجاز کے کرشمے دیکھنے میں آتے ہیں مدت ہوئی کہ لورپول کے ایک پادری نے جس کو بے خوابی کے مرض نے ستا رکھا تھا۔ کسی ... میں ... ابھی اس نے ... لیا تھا کہ دل میں یہ ... پیدا ہو گیا کہ ... اس مہلک مرض کے سبب اپنے فرائض ... سے سر انجام نہ دے سکوں گا ... وہ ... سوچ کر ... نتیجہ پر پہنچا کہ ... خیال ہی دل سے نکال دیا جائے ... متعلق ... دیا ... پاس گیا ... کر میرا علاج کر دیں ایک ... دیتا ہوں ... امید ہے کہ ... جاتا رہے گا۔

... مزمن مرض کے لئے صرف سفوف کا استعمال کیا فائدہ ... اسی اثنا میں ڈاکٹر نے سفوف کی شیشی اٹھا کر پادری کو دینی چاہی لیکن اسکی بجھ بجھ سے ڈاکٹر تیور بھانپ لئے اور وہ سفوف دینے سے انکار کر دیا۔ پادری نے سفوف کے حصول کے لئے بے حد اصرار کیا لیکن ڈاکٹر نے اسکی التجاؤں کو ٹھکرا دیا۔ آخر پادری کبیدہ خاطر ہو کر چلا گیا۔ جب ڈاکٹر سے اسکی کج ادائی کے متعلق پوچھا گیا تو اس نے مسکرا کر کہا کہ پادری کے دل پر یہ نقش ہو چکا ہے کہ میں ایک مزمن مرض میں مبتلا ہوں۔ اس حال میں میں نے اسے سفوف دینا مناسب نہیں سمجھا کیونکہ یہ ... علاج اسے کچھ بھی فائدہ نہ دیتا۔ اور وہ مجھ سے ہمیشہ کیلئے بدظن ہو جاتا

قلب انسان کی قوتیں نہ صرف جسد انسانی پر اثر انداز ہوتی ہیں بلکہ اس کے تمام تر حسیات اور جذبات بھی اس سے متاثر ہوتے ہیں مثلاً جب سائنس دانوں نے ایک مجرم کے عرق انفعال کے قطروں کا اور معمولی پسینے کے قطروں کا کیمیائی طور پر تجزیہ کیا تو دونوں میں بین فرق نکلا۔ تم نے تو تے کئی بار کی ہوگی۔ لیکن کبھی اسکی وجہ بھی سمجھی ہے۔ تے عموماً اشتعالی جذبہ کے ماتحت کی جاتی ہے۔ یرقان شدت غیظ و غضب اور خوف و خطر کے سبب ہوتا ہے۔ تم نے سمجھ لیا کہ جسد انسانی ہر ایک جذبہ کے تحت جدا جدا طور پر متاثر ہوتا ہے گویا تاثرات اور جذبات ہی قصر حیات کی تعمیر و تخریب کے ذمہ دار ہیں

رجائین کے قلوب

بقیہ صہ پر

طلباء کی صحت کا اہم مسئلہ!

نادار طلباء کے لئے کافی اور موزوں غذا کی فراہمی!

صدر ناظم صاحب تعلیمات کے تاثرات

طلباء کی صحت کا مسئلہ نہایت اہم ہے تقریباً تمام سرکاری مدارس فوقانیہ اور بعض مدارس وسطانیہ میں بھی فزیکل ٹریننگ کالج کے تربیت یافتہ مدرسین مامور ہیں اب جبکہ ان مدارس کے اوقات میں اضافہ کیا گیا ہے مدرسین تعلیم جسمانی اور گیمس کے لئے زیادہ وقت دے سکیں گے۔ طلباء کی [illegible] جسمانی کی جانب توجہ کرنا کافی نہیں ہے بلکہ اس امر کی ضرورت ہے کہ نادار طلباء کے لئے [illegible] اور موزوں غذا بھی فراہم کرنے کی کوشش کی جائے سرکار عالی کی جانب سے بھی [illegible] کی کمی کے سبب خیال میں سر دست رقم کی منظوری کا انتظار کرنے کے بجائے [illegible] قدم اٹھایا جا سکتا ہے [illegible] میں تعلیم کا کافی [illegible] پیدا ہو گیا ہے [illegible] تعلیمی اداروں [illegible] کے لئے مستقل چندہ جمع کرکے [illegible] مقامی مدرسہ کمیٹی [illegible] کرتی رہتی ہے [illegible] ضروریات ایسی ہیں جن کی تکمیل کی ذمہ داری خود مدرسہ [illegible] امداد حاصل کی جا سکتی ہے اس کو ایسی ضروریات کے لئے صرف کیا جائے [illegible] مثلاً نادار طلباء کے لئے غذا، لباس، کتب وغیرہ کی فراہمی۔

طلباء کا طبی معائنہ

طبی معائنہ کے جدید انتظام کے لحاظ سے [illegible] طلباء کا طبی معائنہ جو سالانہ دو دفعہ ہے [illegible] تعلیم [illegible] ایک دفعہ ہوگا [illegible] جن طلباء میں جسمانی نقائص پائے جائیں ان کا معائنہ حسب ضرورت ہوگا بلکہ [illegible] ان کے علاج کا بھی انتظام کیا جا رہا ہے طبی معائنہ کی اسکیم کی کامیابی کے لئے یہ نہایت ضروری ہے کہ مدرسین اور والدین ڈاکٹر معائنہ کنندہ کے ساتھ تعاون کریں مدرسین اور بخصوص فزیکل ٹریننگ کا تجربہ [illegible] یافتہ مدرسین کو چاہیئے کہ طلباء کی صحت کا صحیح صحیح ریکارڈ رکھیں۔

اچھی تربیت۔ کردار سازی

طلباء میں ڈسپلن کے معیار کو اونچا بہت کچھ بلند کرنے کی ضرورت ہے صداقت [illegible] مدرسہ [illegible] کی جو کارروائیاں آئے دن بڑی تعداد میں ان سے پتہ چلتا ہے کہ کردار سازی کی جانب کافی توجہ نہیں کی جاتی ہے۔ اچھی تربیت کے لئے محض پند و نصیحت کافی نہیں ہے ہر مدرس کو چاہیئے کہ وہ خود طلباء کے لئے اچھا نمونہ بنے اور ان سب صفات کا حامل ہو جس کی ان میں نشو و نما ضروری ہے ان سے انفرادی طور پر واقف ہونے کی کوشش کرے ان کے ساتھ ایسا برتاؤ کرے کہ وہ سمجھنے لگیں کہ اسکو ان سے ویسی ہی ہمدردی ہے جیسی کہ ان کے والدین کو ہے۔

ذمہ داری کا احساس

صدر مدرس کا یہ فرض ہے کہ زاید از نصاب مصروفیات اور دوسرے ذرائع سے طلباء میں ذمہ داری کا احساس پیدا کرنے کی سعی کرے نیز والدین کا تعاون حاصل کرنے کے لئے مناسب تدابیر اختیار کرے۔ آج کل طلباء پر جو مضر بیرونی اثرات پڑ رہے ہیں ان سے ان کو محفوظ رکھنے کے لئے اس امر کی شدید ضرورت ہے کہ وہ مدرسہ اور گھر میں تعمیری تعلق پیدا کیا جائے" ان الفاظ کے ساتھ مولوی سید علی اکبر صاحب ایم اے [illegible] صدر ناظم تعلیمات سرکار عالی نے مجمع اساتذہ بلدہ کی سالانہ کانفرنس میں تقریر فرماتے ہوئے اپنا خطبہ صدارت ختم کیا۔

[illegible] ہوا کی آمد و رفت [illegible] انتظام [illegible] جانی [illegible] سے بچایا جائے۔

[illegible] سے خاص تعلق ہے [illegible] [illegible] چاہیئے [illegible] [illegible] بند کرنے کی کوشش [illegible] عام طور پر دستور ہے جاڑوں کے زمانہ میں بھی کمرے میں تازہ ہوا کی آمد و رفت کا سلسلہ بند کر دیا۔ بند کمرے میں سونا بہت مضر ہے [illegible] دروازے بند کرنے جائیں تو [illegible] [illegible] ان میں ضرور کھلا رکھنا چاہیئے [illegible] میں یا [illegible] ان کے کمرے میں انگیٹھی جلا کر سونا بہت خطرناک ہے کیونکہ گیس سے دم گھٹ جاتا ہے۔ بہتر یہ ہے کہ رات کو آگ جلا کر سویا جائے ورنہ پوری احتیاط لازمی ہے۔

سردی کی راتیں بڑی ہوتی ہیں اس لئے صبح سویرے ہی بھوک لگنے لگتی ہے ہندوستان میں عام طور پر جاڑوں میں آٹھ نو بجے کھانا کھایا جاتا ہے لیکن صحت کے نقطۂ نظر سے یہ اچھا ہے کہ [illegible] ناشتہ کر لیا جائے اور اس کے بعد گیارہ بجے کھانا کھایا جائے۔ جاڑوں میں ناشتہ کے لئے آدھ پکا انڈا، مکھن، بالائی اور دودھ اچھی چیزیں ہیں غریب لوگ [illegible] کچھ بھی کھا سکتے ہیں جیسا کہ ہندوستان کا دستور ہی ہے۔ گا بر اور انڈے کے حلوے نیز اسی قسم کی دوسری مقوی غذائیں بھی کھائی جا سکتی ہیں۔

اس موسم میں گوشت اور چکنی چیزیں زیادہ کھانی چاہیئں گوشت، انڈا، مکھن، بالائی اور گھی کافی مقدار میں کھائیں یہ چیزیں حرارت عزیزی کو بڑھا کر بدن کو قوی اور مضبوط بناتی ہیں ترکاریوں میں کرم کلہ، چقندر، شلجم کھا سکتے ہیں خشک میووں میں بادام، پستہ، چلغوزہ، اخروٹ، کشمش، خوبانی اور سبز میووں میں سیب، انار، انگور، سنترہ اور کیلا کھائیں۔

جاڑوں میں بچوں کی حفاظت بہت ضروری ہے ذرا سی سردی لگ جانے سے بچے بیمار ہو جاتے ہیں بچوں کے سینے، گلے اور پیٹ کو سردی سے بچائیں گرم موزے پہنائیں۔

موسمِ سرما کی احتیاط

آذر سے اسفندار تک جاڑوں کا موسم رہتا ہے یہ موسم امیروں کیلئے تو بڑی کامرانی اور دلچسپی کا ہوتا ہے انکے پاس کپڑوں کی بہتات اور اچھے کھانوں کی کثرت ہوتی ہے انکے رہنے سہنے کے انتظامات بھی نہایت معقول ہوتے ہیں۔ انکے اونچے اونچے محلوں میں سردی کی روح کو جما دینے والی ہوائیں بھی آزادی سے داخل نہیں ہو سکتیں۔ مگر غریبوں کو سردی کے زمانہ میں بڑی مصیبت کا سامان ہوتا ہے۔ انکے پھٹے پرانے ... کپڑے خون کو ٹھنڈا کر دینے والی سردی کا مقابلہ نہیں کر سکتے۔ بہت سے غریب تو رات کو آگ کے پاس بیٹھ کر بسر کرتے ہیں۔ انکے ٹوٹے پھوٹے گھر ہوا کی برفیلی لہروں کو اندر داخل ہونے سے نہیں روک سکتے۔

جب آسمان سے زمین تک کی فضا برف کیطرح ٹھنڈی ہو جاتی ہے۔ اور ہوا کا ہر جھونکا انکے قدرتی لباس کو چیر کر بدن میں گھس جانیکی کوشش کرتا ہے غریبوں کی مصیبتوں میں اضافہ ہوتا جاتا ہے۔

سردی کی شدت سے انہیں طرح طرح کی بیماریاں ہو جاتی ہیں مگر قدرت ہر شخص کو ایک خاص قسم کی قوت عطا کرتی ہے جس سے وہ موسموں کی تکلیفوں اور انکی شدتوں کا مقابلہ کرتا رہتا ہے۔ اس قوت کو طاقت برداشت کہتے ہیں جو لوگ مصنوعی ذریعوں سے فائدہ اٹھانے کے عادی ہوتے ہیں انکی قوت برداشت کمزور ہوتی ہے۔ اسکو سہارا دینے کی غرض سے وہ غیر قدرتی ذرائع سے کام لیتے ہیں غریبوں پر قدرت کا یہ خاص انعام ہے کہ انکی طاقت برداشت نہایت قوی ہوتی ہے جسطرح وہ گرمی کی جھلسا دینے والی لو کا ہمت سے مقابلہ کرتے ہیں اسیطرح سردی کی ٹھنڈی ہواؤں کیساتھ بھی [illegible] ہے اس درجہ کی سردی سے ایک صحت مند [illegible] ہو سکتا ہے اسی درجہ کی سردی ایک امیر [illegible] انسان کو موت کے گھاٹ اتار دینے کیلئے کافی ہے [illegible] یہ صرف قوت برداشت ہی کا کرشمہ ہے [illegible]

دسمبر اور جنوری میں پڑتی ہے جسکو ماہ پوش کے مطابق سمجھنا چاہئے۔

سردی جسطرح برف باری اور ٹھنڈی ہواؤں کی مصیبتیں ساتھ لاتی ہے اسیطرح بہت سی برکتیں بھی اسکے ہمرکاب ہوتی ہیں سب سے بڑی بات تو یہ ہے کہ سردی میں بھوک بڑھ جاتی ہے ہضم کی طاقت میں بھی اضافہ ہو جاتا ہے طبیعت گوشت اور چکنی غذائیں طلب کرتی ہے جنکے کھانے سے بدن میں خون اور طاقت کی پیدائش زیادہ ہوتی ہے مگر سردی کی ان برکتوں سے اسی وقت فائدہ اٹھایا جا سکتا ہے جب آدمی کی تن درستی اچھی ہو تندرستی ہر موسم میں طبی ہدایات پر عمل کرنے ہی سے حاصل ہو سکتی ہے چنانچہ جاڑے کے مصائب سے صرف طبی ہدایتیں ہی آدمی کو بچا سکتی ہیں۔

مہینوں کے ساتھ کانٹوں کا ہونا لازمی ہے سردی کی ان برکتوں کیساتھ ہی جاڑے میں یہ خرابی ہے کہ وہ بلغم کو بڑھاتا ہے اسی لئے بلغمی بیماریاں ستانے لگتی ہیں نزلہ زکام کھانسی چین لینے نہیں دیتی۔ ذرا سی بے احتیاطی میں زکام یا نزلہ بلکہ اس سے زیادہ مہلک بیماریاں ذات الجنب اور نمونیا تک ہو جاتی ہیں۔ گرمی کے موسم میں جسطرح دھوپ اور لو سے آدمی کو نقصان پہنچ جاتا ہے اسیطرح سردی کے موسم میں سردی سے نقصان پہنچتا ہے۔ لہذا سردی میں ان طبی احتیاطوں پر عمل کرنا بہت ضروری ہے جو خاص طور پر اہل ملک کے فائدہ کی غرض سے یہاں لکھی جا رہی ہیں۔

سردی کے موسم میں جسم کو سردی سے بچائیں خصوصاً سینہ گردن اور پیٹ کی حفاظت نہایت ضروری ہے صبح کو سو کر اٹھنے کے بعد ایک دم بستر سے نکل کر باہر نہ آئیں اگر قبض کی شکایت ہو جائے تو کوئی معمولی ملین دوا [illegible] قرص ملین کھائیں کوئی تیز مسہل نہ لیں بچوں میں سردی کے مقابلہ کی طاقت کم ہوتی ہے وہ زیادہ سردی برداشت نہیں کر سکتے اسلئے انکو سردی میں گرم رکھنا بہت ضروری ہے۔ ان ضروری احتیاطوں کے علاوہ کھانے پینے سونے جاگنے نہانے دھونے اور ٹہلنے نیز ورزش کرنے میں بھی خاص خاص احتیاط کا پابند رہنا چاہئے جن کو الگ الگ لکھا جائیگا۔

سردی میں گرم کپڑے پہننے چاہئیں اونی کپڑے حرارت جسم کی حفاظت کرتے ہیں اور بیرونی سردی کے اثرات سے بدنکو محفوظ رکھتے ہیں اسلئے جہانتک ممکن ہو سردی کے زمانہ میں اونی کپڑوں کا استعمال مخصوص طور پر کرنا اور بنیان تو ضرور اونی ہونا چاہئے اونی کپڑوں کے خریدنے کی استطاعت نہیں رکھتے کیلئے روئی بہترین اور جاڑوں کا قدرتی تحفہ ہے [illegible] سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں جاڑوں میں سینہ اور پیٹ کو سردی سے بچانے کا زیادہ اہتمام کرنا چاہئے اس مقصد کیلئے اونی بنیان یا روئی کی بنڈی اور نیم آستین بہتر ہیں۔ چھوٹے بچوں کیلئے فلالین کے کپڑے بہت اچھے ہوتے ہیں فلالین کے کپڑوں سے بچوں کے جسم کی اصل گرمی [illegible] رہتی ہے اور خون کا دوران بھی بہت صحیح رہتا ہے [illegible] اگر زیادہ چست نہ ہو تو اچھا ہے تنگ کپڑوں سے [illegible] وقت سانس رکنے لگتا ہے اور دوران خون پر بھی [illegible] پڑتا ہے جاڑوں کے آخر میں جب موسم میں تبدیلی شروع ہو جائے تو سردی کا لباس اتارنے میں جلدی نہ کریں [illegible] دم سردی کے کپڑے اتار کر گرمیوں کے کپڑے پہن لینے [illegible] پسلی کے درد اور ذات الریہ (نمونیا) کا سخت خطرہ رہتا ہے۔ جاڑوں میں گرم دستانے اور گرم موزے پہننے چاہئیں۔ مگر گلوبند کی عادت نہیں ڈالنی چاہئے۔

جاڑوں میں کھلی ہوا میں نہانے سے بچنا چاہئے غسل کا پانی زیادہ ٹھنڈا نہ ہونا چاہئے تازہ یا نیم گرم ہو تو بہتر ہے بعض لوگ ٹھنڈے پانی کو بالکل برداشت نہیں کر سکتے ہفتہ میں ایک دفعہ نیم گرم یا گرم پانی سے غسل کریں شہر میں کہیں گرم حمام کر لیا کریں ہفتہ میں دو مرتبہ بھی نہا سکتے ہیں اگر روزانہ نہانے کی عادت ہو تو اسمیں بھی مضائقہ نہیں حمام کرنے سے بدن کی ساری کثافتیں دور ہو جاتی ہیں نہانے کے بعد جسم کو تولیے سے خوب پونچھ [illegible] چاہئے پھر صاف کپڑے پہن لینے چاہئیں نہانے کے بعد فوراً کوئی خوشبودار تیل بالوں کو اچھی طرح [illegible] کرکے لگائیں۔

ورزش ہر موسم میں ضروری ہے مگر جاڑوں میں ورزش کی ضرورت سے زیادہ ہے۔ جاڑوں میں کھلی [illegible] میں ورزش نہ کریں تو اچھا ہے بلکہ کسی ہوادار کمرے میں ورزش کیجائے تو بہتر ہے کمرہ ایسا ہونا چاہئے جس کا درجہ حرارت ۶۵ سے ۷۰ فارن ہیٹ تک ہو [illegible]

امراض کی روک تھام

(۱)

ہم سب کے لئے ایک نہایت ضروری کام یہ ہے کہ خود اپنے آپ کو بلکہ اوروں کو بھی بیماری سے بچانے کی کوشش کریں اس لئے سب سے پہلے یہ جاننا ضروری ہے کہ بیماریاں کس طرح پھیلتی ہیں۔

بڑی بڑی بیماریاں جن کا ہمیں مقابلہ کرنا پڑتا ہے ایسی عام ہیں کہ ان سے سب واقف ہیں۔ جیسے موسمی بخار (ملیریا)، طاعون، سل و دق، ہیضہ، چیچک، اسہال، محرقہ بخار (ٹائیفائیڈ یا انٹرک فیور) مالٹا بخار، چیچک اور کالا آزار۔

یہ سب بیماریاں جراثیم سے پیدا ہوتی ہیں۔ جو ایک قسم کے ایسے ننھے ننھے کیڑے ہوتے ہیں جو سوائے خوردبین کی مدد کے دکھائی نہیں دیتے اسی وجہ سے وہ بہت خطرناک ہیں۔ وہ چھپے دشمن ہیں۔ اگر دشمن آنکھوں کے سامنے ہو تو اس کا مقابلہ اتنا مشکل نہیں جتنا چھپے دشمن کا۔ اب سوال یہ ہے کہ یہ کیڑے ہمارے خون اور جسم کے اندر کس طرح داخل ہوتے ہیں۔ ان میں سے بعض کیڑے مچھروں، مکھیوں، پسوؤں اور کھٹملوں وغیرہ کے ذریعے سے اندر آتے ہیں۔ بعض اوقات جراثیم ان جانداروں کے جسموں میں نہایت اندر چھپے رہتے ہیں۔ اور پچکاری کی طرح ان کے ڈنک کے ساتھ ہمارے بدن میں چلے جاتے ہیں۔ بعض اوقات یہ جراثیم کیڑے مکوڑوں کی ٹانگوں یا بازوؤں کے نیچے پوشیدہ ہوتے ہیں اور جب مکھیاں وغیرہ ہمارے کھانے پینے کی چیزوں پر بیٹھتی ہیں تو بیماری کے کیڑے ان کے ساتھ ہماری خوراک اور پانی میں آجاتے ہیں۔ عالموں نے مہینوں اور سالہا سال مطالعہ میں محنتیں کر کے تحقیق کیا ہے کہ تقریباً ہر مرض کے کیڑے ہمارے بدن میں خاص قسم کے جانداروں کے ذریعے سے پہنچتے ہیں۔ مثلاً فصلی بخار کے کیڑے مچھروں کے ذریعے داخل ہوتے ہیں۔ طاعون پسوؤں کے ذریعے۔ تین یا پانچ دن رہنے والا بخار سینڈ فلائی کے ذریعے۔ دنبل یا سمیت خون مکھیوں کے ذریعے کالا آزار کھٹملوں کے ذریعے۔ اور بار بار عود کرنے والا بخار جوؤں کے ذریعے۔

موسمی بخار

یہاں ہندوستان میں ہم سب موسمی بخار یا تپ لرزہ اور اس کے مختلف اقسام سے بخوبی واقف ہیں یہ تمام بخار خون میں ننھے ننھے جراثیم کے داخل ہونے سے پیدا ہوتے ہیں ایک خاص قسم کا مچھر ہوتا ہے جسے انوفلیز کہتے ہیں اس کی سونڈ کے ذریعے یہ ننھے ننھے جراثیم ہمارے خون میں داخل ہوتے ہیں لیکن یہ ضرور ہے کہ مچھر جسم میں زہر داخل کرنے سے پہلے کسی اور مریض کے خون میں سے ملیریا کے کیڑے چوس چکا ہو۔ اگر کسی اور قسم کا مچھر کاٹے تو بخار پیدا نہیں ہوتا بلکہ اس قسم کے مچھر کے کاٹنے سے بھی جب تک کہ وہ کسی بخار کے مریض کو پہلے نہیں کاٹ چکتا۔ دوسرے مریض میں بخار پیدا نہیں ہو سکتا۔ مچھر کی سونڈ پچکاری کی حکمت سے بنی ہوتی ہے جب وہ کھال کے اندر گھس جاتی ہے تو جراثیم پچکاری کے عرق کی طرح ہمارے خون میں چلے جاتے ہیں اور ہفتہ عشرہ میں ان کے سبب سے بخار ہو جاتا ہے۔

جوں ہی یہ جراثیم اندر پہنچتے ہیں۔ ان میں سے ہر ایک جرثومہ خون کے کسی ایک سرخ دانے میں گھس جاتا ہے۔ اور اس میں رہتا اور پرورش پاتا ہے جب وہ پوری نشوونما حاصل کر لیتا ہے تو اس میں سے الگ ہو ہو کر بہت سے جراثیم کا جھول پیدا ہوتا ہے۔ یہ اپنے اصلی دانے کو توڑ کر باہر نکل پڑتے ہیں۔ اور خون کے نئے دانوں میں گھس جاتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ گو مچھر کے ذریعہ بہت تھوڑے جراثیم داخل ہوتے ہیں مگر وہ اس سرعت سے بڑھتے ہیں کہ وہ اپنے ... کے عرصے میں لاکھوں کی تعداد میں پیدا ہو جاتے ہیں۔

ابتدا میں جب جراثیم کی تعداد تھوڑی ہوتی ہے تو ان کا کچھ نتیجہ نظر نہیں آتا لیکن جب ان کی تعداد زیادہ ہو جاتی ہے تو اس کا نتیجہ تپ لرزہ ہوتا ہے۔ اور یہ رفتہ رفتہ تیز بخار ہو جاتا ہے جب ۲ سے ۳ گھنٹے میں ان کا زہر جسم انسانی میں سے نکل چکتا ہے تو بخار اتر جاتا ہے اتنے میں جراثیم کا ایک نیا جھول حد بلوغت کو پہنچنے والا ہوتا ہے۔ اس لئے بخار کا پھر نیا حملہ ہوتا ہے۔ اس طرح مقررہ وقفوں کے بعد بخار آتا رہتا ہے۔

موسمی بخار کے جراثیم کی کم سے کم تین قسمیں ہیں۔ اور خوردبین کے دیکھنے سے وہ تینوں ایک دوسرے سے جدا معلوم ہوتی ہیں

(ا) وہ جراثیم جو تین تین دن کے بعد بچے دیتے ہیں ان سے ہر تیسرے دن کا بخار پیدا ہوتا ہے جو تیجا کہلاتا ہے۔

(ب) وہ جراثیم جن کے بچوں کا جھول ہر دوسرے دن پیدا ہوتا ہے۔ اس سے ہر تیسرے دن کی باری کا بخار ہوتا ہے۔

(ج) وہ جراثیم جن سے زہریلے شدید قسم کے بخار پیدا ہوتے ہیں۔ ان زہریلے بخارات کی خاص علامتیں ہیں اور اکثر اسی قسم کے بخار میں خطرناک عوارض پیدا ہوتے ہیں۔

بہت سے اشخاص اور بچوں کے خون میں ملیریا کے جراثیم موجود ہوتے ہیں۔ مگر ان میں ملیریا کی کوئی علامت نہیں پائی جاتی۔ ان کا زہر مخفی رہتا ہے۔ اور ان کی چھوت لگنے کا کسی کو شبہ تک نہیں ہوتا۔ ایسی صورتیں عموماً شہروں کی اصلی آبادی میں پائی جاتی ہیں۔ یہ لوگ مبتلا بخار نہیں ہوتے لیکن غالباً ان کی تلی بڑھی ہوئی ہوتی ہے۔ اور مچھروں کو ان سے چھوت لگ سکتی ہے اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ جو نئے لوگ وہاں آتے ہیں ان پر بیماری جادو کی طرح اثر کر جاتی ہے۔

خون کے ان جراثیم کو مارنے کا ہمیں ایک ہی طریق معلوم ہے وہ یہ ہے کہ مقررہ وقفوں کے بعد کافی خوراک میں کونین کھلائی جائے۔ ضرور ہے کہ کونین ہر ایک چھینکے تک دی جائے

غذائی نظام

زندگی کا دارومدار قوت پر منحصر ہے اور یہ قوت غذا سے حاصل کی جاتی ہے لیکن غذا کی قوت کے حصول کا ذریعہ بنانے کیلئے ضروری ہے کہ مختلف کیمیائی تعاملات کے ذریعہ یہ مقصد حاصل کیا جائے۔ ان کیمیائی تعاملات کا دوسرا نام ہاضمہ ہے۔ غذا میں استعمال کی جانے والی متنوع اور پیچیدہ اشیاء کو ہاضمہ کے ذریعہ انکے اجزا میں تقسیم کر کے اس قابل بنا دیا جاتا ہے کہ جسمانی نظام اس سے فائدہ اٹھا سکے۔ لیکن یاد رہے کہ یہ تمام تغیرات و تبدیلیاں غیر شعوری طور پر وقوع پذیر ہوتی ہیں۔ غذا کے پیچیدہ سالمات ٹوٹ کر سادہ تر سالمات میں آہستہ آہستہ تبدیل ہوتے رہتے ہیں لیکن ان کیمیائی تعاملات کو بعض اشیاء کی وجہ سے تیزی حاصل ہو جاتی ہے۔ کیمیائی تعاملات کو تیز کر دینے والی ایسی اشیاء خود تو تعامل میں کوئی حصہ نہیں لیتی ہیں لیکن ان کی وجہ سے مطلوبہ عمل زیادہ سرعت سے جاری ہو جاتا ہے۔ یہ خامرے کہلاتی ہیں۔ انکے عمل کی نوعیت ابھی تک معلوم نہیں کیا جا سکی ہے۔ ہمارے اندر بھی عمل ہاضمہ کی رفتار بڑی حد تک ان خامروں سے متاثر ہوتی ہے۔ یہ خامرے متعدد اور مختلف قسم کے ہوتے ہیں۔

ہاضمہ کا عمل سب سے قبل منہ کے کیفہ سے شروع ہوتا ہے۔ یہاں پر غذا چبائی جاتی ہے اور چبانے کے دوران میں اس میں لعاب دہن شریک ہو جاتا ہے۔ یہ ابتدائی مراحل ہاضمہ کی عمدگی میں بڑی مدد دیتے ہیں۔ بات یہ ہے کہ چبانے کی وجہ سے غذا ایک باریک ٹکڑوں میں منقسم ہو جاتی ہے تو خامروں کا عمل زیادہ آسانی کے ساتھ پورا ہو سکتا ہے۔ ہاضمہ کو مکمل بنانے کیلئے یہ امر بھی ضروری ہے کہ غذا نرم اور ملائم ہو۔ لعاب دہن یا پانی کی شرکت اس مقصد کو پورا کر سکتی ہے۔ لیکن یاد رہے کہ چبائے بغیر پانی کی مدد سے غذا کو حلق سے اتارنے کی کوشش صحت کیلئے سخت مضر ہے۔ لعاب دہن میں ایسے خامرے بھی موجود رہتے ہیں جو نشاستہ کو حل کر کے اس کو شکر میں تبدیل کر دینے پر قدرت رکھتے ہیں۔ یہاں پر یہ امر ذہن نشین کر لینا بیحد اہم ہے کہ غذا کا جسم میں جذب ہونے سے قبل شکر میں تبدیل ہونا ضروری ہے۔ شکر کئی اقسام کی ہوتی ہے لیکن صرف گلوکوز قسم کی شکر ہی قابل انجذاب ہے۔ اسلئے ضروری ہے کہ ہر غذا اور ہر شکر جسم میں جذب ہو سکنے سے قبل گلوکوز کی قسم کی شکر میں کیمیائی تعاملات کے ذریعہ تبدیل کر دی جائے۔ لعاب دہن کے ذریعہ غذا بالراست اس شکر میں تبدیل نہیں ہوتی یعنی یوں کہ لیجئے کہ لعاب دہن کے ذریعہ ہاضمہ کا عمل شروع تو ہو جاتا ہے لیکن مکمل نہیں ہوتا۔

غذا حلق کے ذریعہ معدہ میں داخل ہوتی ہے۔ معدہ کی ساخت کیسہ نما اور طویل ہوتی ہے عام تصور یہ ہے کہ ہاضمہ کا پورا عمل معدہ میں تکمیل پاتا ہے لیکن آپ کو یہ سنکر شاید تعجب ہو کہ یہ خیال درست نہیں معدہ دراصل ایک اسٹور ہاؤس یعنی گودام کا کام انجام دیتا ہے کیمیائی تعاملات یہاں بھی جاری رہتے ہیں لیکن ہاضمہ دراصل اور مکمل طور پر آنتوں میں انجام پاتا ہے۔ معدہ کے فوری بعد شروع ہونیوالی آنت "چھوٹی آنت" کہلاتی ہے جیسا کہ نام سے ظاہر ہے یہ آنت اپنی چوڑائی میں مختصر سی ہوتی ہے قبل اس کے کہ ہم چھوٹی آنت میں غذا کی کیفیات پر غور کریں۔ معدہ کے اندر وقوع پذیر ہونے والے تغیرات کا مطالعہ ضروری ہے۔ جوں ہی غذا معدہ کے اندر داخل ہو معدہ کی گرمی اسکو بھون ڈالتی ہے۔ بڑی دیر تک یہ عمل جاری رہتا ہے لیکن وقفہ وقفہ سے تھوڑی تھوڑی غذا جس پر معدہ میں عمل مکمل ہو چکا ہو چھوٹی آنت میں ڈھکیل دی جاتی ہے معدہ کی دیواروں سے ایک خاص قسم ہضمی عرق کا اخراج بھی ہوتا رہتا ہے اس معدوی عرق میں تین اہم اجزاء پائے جاتے ہیں ہائیڈروکلورک ترشہ اسکے علاوہ دو خامرے ہوتے ہیں۔ ایک پیپسن جو پروٹین کو تحلیل کرتا ہے دوسرے رینن جو دودھ کو منجمد کر دیتا ہے یہ دوسرا خامرہ نہایت اہم ہے کیونکہ دودھ یا پانی اور انڈے کی سفیدی وغیرہ جوں ہی حلق سے نیچے اترے معدہ میں ٹھہرنے کے بجائے سیال حالت میں چھوٹی آنت میں منتقل ہو جانے کی طرف مائل رہتی ہے اور صرف اس خامرے کے باعث دودھ منجمد ہو کر معدہ میں باقی رہ سکتا ہے اور جسم اسکو مکمل طور پر جذب کر سکتا ہے اگر یہ خامرہ نہ ہوتا تو چھوٹی عمر کے بچوں کی پرورش جن کی غذا خالصتاً دودھ ہوتی ہے بڑی دشوار ہو جاتی ہے۔

غذا معدہ سے چھوٹی چھوٹی مقدار میں چھوٹی آنت میں ڈھکیلی جاتی ہے جیسا کہ بیان کیا جا چکا ہے چھوٹی آنت کی چوڑائی زیادہ نہیں ہوتی اس کا قطر صرف ۳/۴ انچ ہوتا ہے البتہ لمبائی کئی فیٹ ہوتی ہے جیسے جیسے غذا اس حصہ میں پہنچتی ہے یہاں پر پیت اور لبلبہ کے عرق کا عمل شروع ہو جاتا ہے یہ عروق چھوٹی آنت میں چھوٹی چھوٹی نالیوں کے ذریعہ گرتے رہتے ہیں۔ ان کے عمل کو موثر بنانے کیلئے ضروری تھا کہ غذا تھوڑی تھوڑی مقدار میں چھوٹی آنت میں داخل ہوتی رہے۔ یہاں ہاضمہ کا عمل تکمیل کو پہنچتا ہے اور یہاں سے قابل انجذاب مادے خون میں شامل ہو کر جسم انسانی میں دوڑ جاتے ہیں۔

لبلبہ کے عرق میں تین اہم خامرے پائے جاتے ہیں ایک خامرہ لعاب دہن کے خامرے سے مماثل ہوتا ہے جس کی وجہ سے بچا کچا نشاستہ شکر میں تبدیل کر دیا جاتا ہے دوسرا خامرہ پروٹین پر عمل کرتا ہے لیکن یہ معدہ کے اس خامرے سے جدا ہوتا ہے جس کو پیپسن کہتے ہیں۔ تیسرا خامرہ چربیوں کی تحلیل کے لئے کام میں آتا ہے چربیاں اور روغنی مادے ہاضمہ کیلئے سب سے زیادہ تکلیف دہ ہوتے ہیں لبلبہ کے اس خامرے کی کامیابی زیادہ تر پیت کے فعل کے اچھے ہونے پر منحصر ہے۔ لبلبہ اور پیت کے اس مخصوص افرازوں کے علاوہ چھوٹی آنت چھوٹی آنت کا ایک افراز اس کی دیواروں سے خارج ہوتا ہے اسکے خامرے مختلف قسم کی شکروں کو قابل انجذاب شکر میں تبدیل کر دیتے ہیں۔

انجذاب غذا کا طریقہ سہل اور دلچسپ ہے آنتوں کے نیچے ایک بڑی باریک جھلی سی ساخت ہوتی ہے اور اسکے نیچے بے شمار شریانیں خون کی چھوٹی چھوٹی نالیاں دوڑتی رہتی ہیں اور انکے درمیان ایک عضویاتی سیال ہوتا ہے پروٹین اور گلوکوز کا حاصل شریانوں کے ذریعہ اور دہنیات اور چربیاں اس دوسرے سیال کے ذریعہ جذب کی جاتی ہیں۔

چھوٹی آنت میں جاری عمل کے تکمیل پانے کے بعد بڑی آنت تک مادہ کے پہنچنے تک غذا کے صرف ایسے اجزاء باقی رہ جاتے ہیں جو نا قابل انجذاب ہوں مثلاً سلیلوز اور دیگر نامیاتی مادے بڑی آنت کے ابتدائی حصہ میں پانی کی کثیر مقدار جذب کر لی جاتی ہے اور ملتجی حالت میں فضلہ باہر خارج کر دیا جاتا ہے۔

سول میرج

[illegible]

حالات بہت ... فرض ... [illegible]

ہوتا تو لڑکی اپنی ازدواجی زندگی پر ... آرام اور عزت سے
... [illegible] ... غلط پسند اور
بے جا انتخاب کی سزا بھگت ... زندگی ...
پوری کر جاتی تھی چونکہ عام طور پر مہر کا رواج
... [illegible] ... اس لئے مرد کا ... خاص
ہمت اور خورد و نوش کی فکر سے آزاد ہونا قدرتی بات
تھی۔ لہذا لڑکی کی عمر بحیثیت مجموعی بڑے آرام اور
مزے سے کٹ جاتی تھی۔ اس کے بعد ایک وقت ایسا
بھی آیا جبکہ والدین نے لڑکیوں کی شادی جلد سے

[illegible]

لڑکی کی ... زندگی خالص ترا لطف ہو سکتی ہے ...
والدین ... سے اسے بچانا پسند کرتے
... تنہائی یا ... [illegible] ... کی آنسو
... تباہی کے منہ میں دھکیل دیتے جب خود
لڑکی ہی سے والدین کو لڑکی کی آئندہ زندگی کو بہتر بنانے
میں کوئی دلچسپی نہیں۔ تو پیغام دینے والوں یا نائیوں کو کیا دلچسپی
ہوتی۔ جن کی حیثیت لینے دینے والوں سے زیادہ
نہیں ہوتی تھی۔ اور جو دونوں طرف سے پیسے ٹھونسنے
کے سوا کچھ جانتے ہی نہ تھے۔ ایسے رشتوں میں منگنی
کے بعد لڑکی والوں کو اگر لڑکے میں کچھ ذاتی عیب
نظر آتے یا خاندان کے متعلق شکوک ہوتے تو وہ محض
اس لئے ان کو نظر انداز کر دیتے کہ اب وہ تھوک چکے
ہیں اس کو چاٹنے کے لئے تیار نہیں یا پھر وہ لوگوں میں
شادی کی منسوخی کے چرچے ہونے سے ڈر جاتے

[illegible]

شادی نہیں سودا

[illegible]

... رشتوں میں آپ ... دو
... بیسوں لڑکیاں ایسی گھر ... بیٹھی ...
جن کو ... شادی کے قابل ہوئے ... زیادہ
گذر چکے ہیں اس وجہ سے کہ والدین ... [illegible]
دینے پر مجبور ہیں۔ اور ان کے والدین میں جہیز وغیرہ
دینے کی طاقت نہیں۔ لڑکا خود تو کمانا ہی نہیں جانتا
ناشائستہ اور بے روزگار نہیں تو ہو سکتا ہے عمر بھر اپنی
بیٹی کے لئے دونوں وقت دو روٹیوں اور تین کپڑوں
کا بھی کفیل نہ ہو سکے لیکن لڑکی والوں سے جہیز میں
زیورات موٹر یا ہزاروں روپیہ نقد لئے بغیر دولہا اٹھنے
کو تیار نہ ہوگا۔ آہ! کس قدر خوفناک صورت حالات ہے!

سول میرج کا جنون

آجکل شہروں کے لڑکے لڑکیوں میں
سول میرج قسم کی شادی کا رجحان بہت زیادہ

کیونکہ جب تک جسم میں ایک جرثوم بھی باقی رہتا ہے مرض کے عود کر آنے کا اندیشہ رہتا ہے۔ مرض کے عود کرنے کا اندیشہ تب ہی رفع ہو سکتا ہے جب برابر کچھ وقت تک روزمرہ شام کے وقت کم سے کم تین گرین کونین کھاتے رہیں۔

اگر ہم چند خاص احتیاطیں عمل میں لائیں تو ملیریا کے بخار سے بالکل بچے رہنا ممکن ہے ہم مچھروں کے کاٹنے سے اس طرح بچ سکتے ہیں کہ مسہری لگا کر سوئیں۔ اور دروازوں اور کھڑکیوں میں تار کی باریک جالیاں لگائیں جالیاں اس قدر باریک ہوں کہ ایک مربع انچ میں ۱۵ سوراخ سے کم نہ ہوں۔ ہم مچھروں کا رہنا اور بڑھنا اس طرح بھی روک سکتے ہیں کہ مچھلیاں اور چھوٹے پرندوں اور بڑی مکھیوں وغیرہ آبی کیڑوں کو جو ان کے جانی دشمن ہیں۔ ترقی دیں اور کوئی گڑھا یا گیلی جگہ جن میں عموماً گھروں کے پاس پانی کھڑا ہو جاتا ہے نہ رہنے دیں

اینوفلیز مچھر کی صرف مادہ ہی بخار پیدا کرتی ہے نر پیدا نہیں کرتا۔ اس مادہ مچھر کی یہ عادت ہے کہ جہاں تھوڑا تھوڑا پانی جمع ہو مثلاً زمین کے چھوٹے چھوٹے گڑھوں میں یا جھیل وغیرہ کے کناروں کی زمین میں اور سست رفتار ندیوں اور تالابوں میں۔ اور ہر ایک ایسے برتن میں جس پر کائی جمی ہو رہنا اور بچے دینا پسند کرتی ہے ایسی ہر جگہ کو دیکھنا چاہیئے اور ممکن ہو تو ان کو بھر دیا جائے۔ یا خشک کر دیا جائے یا ان میں تیل ڈالا جائے جس پانی میں مچھروں نے بچے دئے ہوں۔ اس پر اگر مٹی کا تیل اور کلورائد آف لائم ملا کر ڈالیں۔ تو پانی کی سطح پر ایک بہت باریک جھلی سی آجائے گی اور بچے ہوا بند ہو جانے کے سبب اس پانی میں سانس نہیں لے سکینگے اور دم گھٹ کر مرجائینگے غسل خانے۔ باورچی خانے وغیرہ کا پانی گڑھوں میں جمع نہیں ہونا چاہیئے۔ اور جن برتنوں میں یہ پانی ہو۔ انہیں جلدی جلدی بالکل خالی کراتے رہیں۔ آبپاشی کی نالیاں ممکن ہو تو پکی بنوائی جائیں۔ اور اگر نہ بن سکیں تو احتیاط سے اس میں سے کوڑا کرکٹ صاف کراتے رہیں اور پانی کے اندر گڑھوں میں نہ ٹھیرنے پائے۔

تمام گھروں کے اور مچھروں کے روکنے کے لئے ڈھکنے لگنے چاہئیں۔ اور ممکن ہو تو پانی پمپ کے ذریعے نکالا جائے جن تالابوں میں مچھروں نے بچے دئے ہوں۔ ان میں ہر ہفتہ مٹی کا تیل اور چونا ڈالنا چاہیئے۔

ہندوستان کے بہت لوگ شکایت کرتے ہیں کہ بہت سے اضلاع میں اس قدر نہروں کے نکلنے سے ملیریا کے بخار کی بہت زیادتی ہو گئی ہے۔ یہ بات ایک طرح سچ ہے۔ لیکن جب ہم اینوفلین کے خواص سے واقف ہو گئے ہیں تو ہمیں چاہیئے کہ انہیں بچے نہ دینے دیں۔ اور یہ بات یاد رہیں کہ مچھروں کی بربادی ملیریا کی بربادی ہے حقیقت میں یہ لڑائی لڑنے کے قابل ہے۔ آبپاشی اگر احتیاط سے کی جائے تو اس سے زمین کی اچھی اور درست زراعت ہو گی اور مچھروں کے پلنے کے مقامات کم ہو جائینگے تمباکو کی زراعت کے لئے بہت پانی کی ضرورت ہے لیکن اگر پودوں کے گرد گڑھوں میں پانی نہ کھڑا ہونے پائے۔ تو پھر کچھ خوف نہیں ہے حقیقت میں سب سے اچھا تمباکو وہی ہے جس کی زراعت میں اسی قسم کی احتیاط کی جائے جب بانس کٹ چکتے ہیں تو ان کی جڑوں میں گہرے گڑھے رہ جاتے ہیں اور جب مینہ برستا ہے۔ تو مچھروں کو پلنے کے لئے اچھی جگہ مل جاتی ہے۔ اور یہی حال پھولوں کے گملوں وغیرہ کا ہے۔ بشرطیکہ انہیں ہمیشہ خالی کر کے صاف نہ کرتے رہیں۔ تالابوں اور گڑھوں کے آس پاس کیچڑ میں جانوروں کے کھروں سے جو گڑھے پڑ جاتے ہیں۔ انہیں بھی پر کرنا چاہیئے اور جانوروں کو ڈول یا کنڈولی میں پانی پلانا چاہیئے۔

گھروں میں سے مچھروں کو دور کرنے کی ایک یہ ترکیب ہے کہ کمروں میں پائرتھرم پوڈر یا اس سے بھی بہتر نیم کے خشک پتے جلائے جائیں اکثر گھروں میں نیم ہوتے ہیں۔ ان کے پتوں کو جھاڑ دے کر جلا دیا جائے سب سے اچھی چیز جو استعمال ہو سکتی ہے۔ شاید یہ ہے کہ کاربالک ایسڈ کی خشک قلمیں اور کافور برابر لے کر تھوڑی سی آنچ سے حل کریں اور ۱۰۰۰ مکعب فٹ میں چار اونس دو گھنٹے تک استعمال کریں۔

اس سے گھر کے اسباب۔ لوہے پیتل وغیرہ معدنیات کے سامان کو۔ یا دیوار کے کاغذ وغیرہ کسی چیز کو نقصان نہیں پہنچتا۔ اس سے تمام کیڑے پتنگے مر جاتے ہیں۔ اور تازہ خوشبو کمرے میں باقی رہتی ہے۔

جس طرح اینوفلین کے کاٹنے سے ملیریا پیدا ہوتا ہے۔ اسی طرح امریکہ کا زرد بخار ایک اور قسم کے مچھر کے کاٹنے سے پیدا ہوتا ہے اس مچھر کو سٹیگومیا کہتے ہیں۔ مگر اس کے کاٹنے سے اسی صورت میں بھی بخار ہوتا ہے جبکہ اسے پہلے ایک مریض انسان سے چھوت لگ چکی ہو۔ لیکن یہ مچھر پینے کے پانی میں رہنا پسند کرتا ہے اور زمین کے گڑھوں میں بچے نہیں دیتا۔ غنیمت ہے کہ ہندوستان میں یہ بیماری نہیں۔

بقیہ صفحہ ۴

زکام ایک متعدی مرض ہے ہمیں کیا کرنا چاہیئے؟

عقلمندی میں داخل ہے جو لوگ دفتروں اور کارخانوں میں کام کرتے ہیں انہیں خصوصیت کیساتھ اس بات کا خیال رکھنا چاہیئے کہ انکی بیماری دوسروں کو نہ لگ جائے بہت لوگ اس مضمون سے یہ خیال کریں گے۔ کہ ہم ایک معمولی بیماری کو بہت زیادہ اہمیت دے رہے ہیں۔

اگر انہیں ڈاکٹروں کی طرح اس بات کا علم ہو کہ کتنے بچے اور جوان اور معمر اشخاص زکام کیطرف سے بے پروا ہونے کے باعث ہر سال مرجاتے ہیں یا مستقل امراض میں گرفتار ہو جاتے ہیں تو وہ اپنی رائے کو بدل ڈالیں جو شخص اپنی اور اپنے بچوں کی صحت کا نگہبان ہونا چاہتا ہے اسے معمولی بیماریوں کا بھی پورا پابندی کے ساتھ خیال رکھنا چاہیئے۔

حفظ ما تقدم
علاج سے بہتر ہے

"زکام ایک متعدی مرض ہے"

ہمیں کیا کرنا چاہیے؟

[illegible] مضمون [illegible] بالا تجاویز یا مشورے [illegible] احتیاط [illegible] جائے جو مضمون زیر بحث [illegible] مرض سے محفوظ رہ سکتا ہے۔ [illegible] وشمار کے ذریعے یہ ثابت ہو جائے [illegible] تو جسمانی صحت وسلامتی کے علاوہ اقتصادی [illegible] ہو سکتا ہے۔

یہ مضمون چونکہ کا یہ احتیاطی اور [illegible] بطور علاج [illegible] مضمون [illegible]

[illegible]

نہیں کرتے [illegible] کے عادی ہیں۔ [illegible] کر سکتے ہیں [illegible] متعلق ہوتا ہے۔ اندازہ لگایا گیا ہے [illegible] سال میں تین دن زکام کے باعث کام نہیں کرتے [illegible] آمدنی کے نقصان کا [illegible] کی کام کرنے والی آبادی کو [illegible] اسی بیماری کی [illegible] کی تعین [illegible] ہے۔

زکام [illegible] جاتی ہے۔ [illegible] کے خوشگوار اثرات سے طبیعت محفوظ نہیں ہوتی گلا خراب ہو جاتا ہے کان کی نالی اور ہوا کی نالیاں [illegible] ہو جاتی ہیں جس سے کبھی [illegible] ہو جاتا ہے اور ان میں سے بعض بیماریاں ہمارے جسم کو مستقل طور پر نقصان پہنچا دیتی ہیں۔ اس کے علاوہ مرض زکام میں مزمن صورت اختیار کر لینے کا رجحان بھی پایا جاتا ہے جس سے ناک بند ہو جاتی ہے اور کھانسی بار بار ہونے لگتی ہے۔ یہ شکایت محض تکلیف دہ ہی نہیں بلکہ خطرناک بھی ہے خاص کر ان لوگوں کیلئے جنکے آلات تنفس اور دل کمزور ہوں بوڑھوں اور بچوں کیلئے یہ خطرہ اور بھی زیادہ ہو جاتا ہے کیونکہ ان

[illegible] کی صورت اختیار کر [illegible] اشخاص [illegible]

[illegible] زکام [illegible] زیادہ خطرناک ہے سوال [illegible] معمولی زکام [illegible] وہ اصل [illegible] جراثیم استعداد یا [illegible] سے گذر سکتے ہیں۔ اور [illegible]

[illegible] سے کچھ [illegible] کامیاب بھی ہوئی ہے لیکن [illegible] علاج کا یہ طریق ابھی مکمل نہیں ہوا۔ لہذا ہمیں اپنی توجہ [illegible] ول رکھنی چاہیئے جسم کو ہوا سے محفوظ [illegible] ڈھانپ کر رکھنا چاہیئے لیکن اتنا نہیں کہ تکلیف معلوم ہو۔ جوتا اس قسم کا ہو کہ اسکے اندر پانی کا اثر سرایت نہ کر سکے۔ سرد پانی سے ہاتھ منہ دھونے کی عادت ڈالنی چاہیئے زیادہ گرم کمروں میں یا ایسے کمروں میں جہاں ہوا کی آمد و رفت کا خاطر خواہ انتظام نہ ہو۔ نہ رہنا چاہیئے اور کمرے کی کھڑکیوں کو کھلا رکھ کر سونے کی عادت ڈالنی چاہیئے

[illegible]

[illegible] مکمل [illegible] کرنا چاہیئے [illegible]

[illegible]

وقت اپنے منہ اور [illegible] لیا جانا چاہیئے کیونکہ [illegible]

[illegible]

[illegible] دودھ [illegible] کی بہتات [illegible] چاہیئے اور کمرہ کافی گرم ہو اور اس میں ہوا کی آمد و رفت کا خوبی انتظام ہو اور اسے اعتدال سے کھانا اور گرم زیادہ پانی پینا چاہیئے۔

کھلی ہوا میں ورزش

چند دنوں کے بعد اس علاج سے سخت زکام بھی دور ہو جاتا ہے اور اسکے پیچیدہ ہونے کا امکان باقی نہیں رہتا جب بخار دور ہو کر مکمل صحت [illegible] اشتہا میں کمی اور سردی کی علامات نہ رہیں تو باہر جانے میں کوئی حرج نہیں بلکہ [illegible] کھلی ہوا میں ورزش کرنی چاہیئے [illegible] خراب [illegible] [illegible]

[illegible]

... نہ دیکھ سکے۔ یہ الگ بات ہے کہ آگے چل کر مسرت والدین نے سمجھے اپنی عمر سے زیادہ عمر کے بوڑھے سے بیاہ کر میری زندگی کی کل خوشیاں اور امنگیں ملیا میٹ کر دی ہیں کیونکہ انسانی فطرت کا قاعدہ ہے جوانی جوانی کو چاہتی اور تلاش کرتی ہے اور اگر جوانی کو جوانی کی جگہ بڑھاپے کو گلے لگانا پڑے تو سکے جذبات و خواہشات کا خون ہونا قدرتی ہے ورنہ زندگی ہے ہی جذبات و احساسات کا نام جب یہ مردہ ہو گئے۔ تو زندگی برائے نام اور جینے والا ایک لاش سے زیادہ حقیقت نہیں رکھتا۔

بات میں سے بات نکل آئی۔ میں عرض کر رہا تھا کہ آج کل نئی تعلیم یافتہ طبقے کے نوجوان لڑکے لڑکیاں "لَو میرج" کو شادی کے مسئلہ کا بہترین حل بتاتے ہیں اور نئی روشنی کے حامی و خیال لوگ ان کے اس

[illegible] سے [illegible] ہیں [illegible] سوال پیدا ہوتا ہے کیا "لَو میرج" نئی دریافت ہوئی ہے؟ پچھلے وقتوں میں بھی تو "سوئمبر" کا رواج تھا [illegible] ... سوئمبر [illegible] ... میرج [illegible] ... یہ تو ٹھیک ہے [illegible] سوئمبر کی صورت میں لڑکی [illegible] تھی [illegible] خوبصورتی کو ہی سب کچھ [illegible] بلکہ اسکی جسمانی طاقت کا امتحان کر لیتے [illegible] لڑکے کی [illegible] ذہنی قابلیت [illegible] خیال [illegible] بھی پوری چھان بین کر لیتی تھی۔ دوسرے الفاظ میں "سوئمبر" کی حالت میں لڑکی کا چناؤ اسکی آنکھوں کی پسند نہیں ہوتا تھا۔ بلکہ اسکے دل کی پسند بھی ہوتا تھا کیا آجکل کے پڑھے لکھے نوجوان اور تعلیم یافتہ لڑکیاں بھی اصول پر عمل کرتی ہیں؟ اگر ایسا ہے تو واقعی "لَو میرج" ایک نعمت اور برکت ثابت ہو سکتی ہے یا ثابت ہو سکتی ہے لیکن تجربہ بتاتا ہے کہ آج کل کے لڑکے لڑکیاں پچھلے وقتوں کے سوئمبر کی پیروی نہیں کرتے۔ بلکہ ان کی پسند اور ان کے انتخاب میں محض ان کی آنکھ کو دخل ہوتا ہے۔ دماغ یا دوراندیشی کو اس سے دور کا بھی واسطہ نہیں ہوتا دوسرے الفاظ میں ان کی پسند دل کی نہیں ہوتی۔ وہ ایک دوسرے کو دل کی آنکھوں سے نہیں بلکہ ظاہر آنکھوں سے دیکھتے اور ایک دوسرے کی محبت میں گرفتار ہو جاتے ہیں۔ کہنے کی ضرورت نہیں۔ کہ آنکھ کی پسند ہمیشہ نہیں تو وہ بیشتر غلط ثابت ہوتی ہے کیونکہ بقول منشی پریم چند مرحوم آنکھ کی پسند کا فیصلہ دل کرتا ہے دل کی پسند کو دنیا کی کوئی طاقت بدل نہیں سکتی چاہئے تو یہ کہ "لَو میرج" کی خواہشمند لڑکی کسی نوجوان کو اپنا جیون ساتھی بنانے کیلئے محض اسکی خوبصورتی۔ اچھی صحت اور عمر کی مناسبت کے پیش نظر ہی نہ چن لے۔ بلکہ اس بات کو بھی خوب جانچ پڑتال کر لے کہ وہ کسی اعلے اور نیک نام خاندان کا چشم و چراغ ہے خوش خلق۔ باسلیقہ۔ عالی حوصلہ۔ برسر روزگار اور شاندار مستقبل رکھتا ہے۔ اعلے کیریکٹر اور ذاتی خوبیوں کا مالک ہے کہیں ایسا نہ ہو کہ کل کو شادی کے بعد لڑکی یہ کہتی نظر آئے "خواب تھا جو کچھ کہ دیکھا جو سنا افسانہ تھا" بعد از اسکی کل خواہشات، امیدوں اور امنگوں کا خاتمہ ہو جائے۔ اور اس کا خوش آئند زندگی کا خواب محض خواب ہی ثابت ہو۔ لڑکی کو یہ بھی دیکھ لینا چاہئے

کہ محض پیسہ کہ وہ رفیق حیات اس سے محبت کی وجہ سے شادی کر رہا ہے یا کہ اسکے والدین کے خون پسینے کی کمائی سے جمع شدہ دولت یا جہیز کی صورت میں [illegible] کے خیال سے اس کا جیون ساتھی بن رہا ہے۔ ان باتوں کا لڑکی کی آئندہ ازدواجی زندگی پر گہرا اور دور رس اثر ہوتا ہے اور اگر وہ ان اہم امور کو ملحوظ نہ رکھیگی تو شادی کے بعد کف افسوس ملنے سے کچھ حاصل نہ ہوگا۔ اسطرح "لَو میرج" کے خواہشمند نوجوان کو بھی اپنی منتخب رفیقۂ حیات میں محض ظاہری حسن و خوبی اور زلف گرہ گیر ہی پیش نظر نہیں رکھنی چاہئے۔ بلکہ اس کا فرض ہے کہ وہ دیکھے کہ جس لڑکی کے ساتھ وہ اپنی زندگی گذارنے کا متمنی ہے اس میں گھر گرہسٹ کا سلیقہ خوش خلقی۔ پاکیزہ چال چلن اور دکھ درد میں ساتھ دینے کی اہلیت بھی ہے یا نہیں مبادا بیوی کے ہوتے بھی بالوجی کو ہوٹل پر ہی جانا پڑے۔

تجربہ کیا ہے؟

یہ بات تو صاف ہو گئی۔ کہ "لَو میرج" پر جان دینے والے نوجوان اور آزاد خیال لڑکیوں (جنہیں عرف عام میں سوسائٹی گرلز کہتے ہیں) کو "لَو میرج" کے وقت کن امور اور امکانی حوادث کو مدنظر رکھنا چاہئیے آؤ اب "لَو میرج" کو مشاہدے اور تجربہ کی روشنی میں دیکھیں اکثر دیکھنے اور سننے میں آیا ہے کہ جوانی کی جوانی سے آنکھیں لڑیں۔ اور لڑکا لڑکی دونوں جوانی کی فطری خواہش اور تقاضہ کے زیر اثر ایک دوسرے کیطرف کھنچ گئے۔ دو چار بار کے تبادلۂ نظر میں اور کھل گئے اور دو چار ملاقاتوں میں ہی ایک دوسرے سے گھل مل گئے حضرت کیوپڈ نے دونوں کو وہ تیر کا نشانہ بنایا۔ جوانی کے احساسات و جذبات کے سمندر میں جوار بھاٹا آیا۔ اور یہ محبت پروان چڑھا۔ ابھی تک صرف نگاہوں اور لبوں کی تنہا تھی۔ "لَو میرج" کی مہر بھی ثبت ہو گئی۔ جوانی دیوانی اور محبت اندھی ہوتی ہے۔ مثل مشہور ہے محبت نے عقل کو راز داں بنانا ضروری نہ سمجھا۔ جوانی کی راتیں۔ امنگوں کے دن۔ دو چار مہینے خوب رنگ رلیاں منائی جاتی ہیں ہر دن عید اور ہر شب شب برات کا نقشہ رہا۔ بیوی خاوند کے مردانہ حسن اور گھنگھریالے بالوں پر فریفتہ رہی اور خاوند بیوی کے تو خیز حسن اور زلف پر پیچ کا اسیر رہا دونوں نے ایک دوسرے کو سمجھنے ایک دوسرے کیطرف فرض کے احساس اور اپنی اپنی ذمہ داریوں کیطرف توجہ دینے کی ضرورت ہی نہ سمجھی۔ دونوں جوانی کی مستی اور محبت کے نشے میں سرشار رہنے لگے۔ خاوند کام سے واپس پہنچ کر [illegible]

کیا قریبی رشتوں میں شادی کرنی چاہئے؟

طبی اور جنسی نقطۂ نظر

[illegible] میں بھی کہا جاتا تھا۔ [illegible] شادیاں بجائے ناموزونیت کے محض حسن و اتفاق پر [illegible] باقی رہتی ہیں [illegible]۔ حقیقت بھی جوڑوں پر تحقیق کی نظر [illegible] تو آپ کو معلوم ہوگا کہ یا تو شادیاں ماں باپ کی مرضی سے ہوئی ہیں اور انہیں موزونیت سے زیادہ دیگر اسباب [illegible] ہوگا اور یا باہمی ملت جلت سے یہ شادیاں ہوئی ہیں اور انہیں موزونیت سے زیادہ باہمی عشق [illegible] اسباب کو زیادہ دخل ہو۔ فطری طور پر لڑکا اور لڑکی ایک دوسرے کیلئے موزوں ہیں یا نہیں یہ حقیقت [illegible] ہی خیال میں رکھی جاتی ہیں اور شادیاں [illegible] ہیں۔ [illegible] نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ ناموزونیت کی وجہ سے ہماری نسل میں امراض کا ایک سلسلہ بندھ جاتا ہے۔ بالکل [illegible] جنسی امراض [illegible] جسمانی اور دیگر ناموزونیت [illegible] ہونا [illegible] منتقل ہوتی چلی جاتی ہیں حالانکہ اسکو [illegible] آسان ہے۔ ہم اگر [illegible] آفات سے [illegible] آسان طریقہ پر بچا سکتے ہیں۔ بشرطیکہ ہم اپنا [illegible] اور اسلوب [illegible] بدل دیں۔

بہت سے نہایت اعلیٰ تعلیم یافتہ اور طباع و ذہین مردوں اور عورتوں کو ہم دیکھتے ہیں کہ فریق ثانی کی نوعیت حقیقت کو دیکھے بغیر محض دولت یا حسن کو دیکھ کر شادیاں کر لیتے ہیں اور دونوں فریقوں میں سے کوئی بھی یہ نہیں سمجھتا کہ پیدا ہونے والے بچوں کے لئے ہماری دماغی استعداد و حاصل ہو یا نہیں اور طباع ذہین انسان اکثر حسن کی خاطر اپنے سے کمتر ذہانت کی عورتوں سے شادیاں کر لیتے ہیں۔ اس کا نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ باپ کا سا دماغ اس کی عالی ظرفی و جولانی اسی پر ختم ہو جاتی ہیں۔ لڑکا اکثر کم عقل نکلتا ہے بلکہ معمولی بچوں کی سی ذہانت سے بھی وہ محروم ہوتا ہے۔ یہ ناموزوں اور بے تکی شادیوں کا نتیجہ

آپ دیکھیں گے کہ بڑے آدمیوں کی اولاد اکثر نکمی ہوتی ہے۔ حالانکہ طباع مردوں اور ذہین عورتوں کی اولاد بحالت طبعی کہیں زیادہ افضل و برتر پیدا ہونی چاہئے اگر باقاعدگی کیساتھ جوڑے لگائے جائیں تو انسانوں میں شعور و ذہانت بڑھتے چلے جائیں۔ لیکن انسان اس

معمولی سے [illegible] سے ناواقف ہے [illegible] [illegible] دوست [illegible] اور خوبصورت و ذہین [illegible] چاہئے [illegible] اور [illegible] صرف اولاد ہو جائے تو کافی نہیں سمجھتے بلکہ اس [illegible] ہوگا کہ ان کے ہاں بہتر اولاد ہو۔

اس مضمون میں موضوع گفتگو یہ ہے کہ جو مرد و عورت ایک ہی نسل اور خاندان کے ہیں یعنی خون کا رشتہ [illegible] ہے۔ [illegible] ماموں چچا یا پھوپھی کی اولاد ہیں اور جنہیں [illegible] کہا جاتا ہے انہیں آپس میں شادی کرنی چاہئے یا نہیں بہت [illegible] سوال [illegible] تلاقی و معاشرتی مسئلوں کو چھوڑ [illegible] محض طبی و جنسی پہلو سے اگر گفتگو کی جائے تو کیا خون کے رشتہ میں باہمی شادیاں مفید ہیں یا مضر؟ حال ہی میں مجھے ایک ذاتی [illegible] مضمون کا لکھنا پڑا [illegible] لیکن [illegible] معلوم ہوا کہ اس باب میں ہمارا طبقہ ابھی تک کسی نتیجہ پر نہیں پہنچا ہے اور غلط سلط رائیں جنسی موضوعات پر لوگوں میں پھیلی ہوئی ہیں۔ انہی میں سے ایک مشہور بات یہ بھی ہے کہ خون کے رشتہ میں شادی کرنا طبی اصول سے غور طلب ہے۔ تحریر حذا کا مضمون یہ ہے ایک سوال دوست نے مجھے لکھا ہے

"۔۔۔ میں ایک لڑکی پر فریفتہ ہوں اور وہ بھی مجھے دل و جان سے چاہتی ہے۔ اور ہم دونوں شادی کرنے کیلئے تیار بھی ہیں۔ ہم چچا زاد بہن بھائی ہیں۔ ہمارے ماں باپ یہ کہتے ہیں کہ یہ شادی ناموزوں ہوگی کیونکہ ہم میں خون کا رشتہ موجود ہے۔ وہ کہتے ہیں کہ اگر تمہارے ہاں اولاد ہوئی تو وہ عقل و ذہانت میں ناقص اور جسمانی طور پر کمزور ہوگی وغیرہ وغیرہ۔ یہ محض اس وجہ سے ہوگا کہ ہم چچا کی اولاد ہیں۔۔۔۔۔۔"

اس خط کا جو اقتباس اوپر دیا گیا ہے

غلط عقائد وہی اس مضمون کی بنیاد ہے۔ اس میں اسی مسئلہ پر غور و فکر کیا گیا ہے کہ آیا خون کے رشتوں میں شادی کرنی چاہئے یا نہیں۔ سب سے پہلے مجھے غلط عقائد کو ایک جگہ جمع کر لینا چاہئے۔ بہت سے لوگ اس غلط عقیدہ پر جمے ہوئے ہیں کہ خون کے قریبی رشتوں میں ہرگز شادیاں

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] کی بنا پر [illegible] خون کے رشتوں [illegible] شادی [illegible] اکثر [illegible] میں مثلاً امریکہ کی اکثر ریاستوں میں چچا ماموں وغیرہ کی اولاد سے شادی قانوناً جائز نہیں ہے۔ اس رائے کی تائید کرنے والے جو ثبوت پیش کرتے ہیں وہ اکثر ایسے ہوتے ہیں کہ فلاں خاندان کو دیکھ لیجئے وہاں نسلوں اور پشتوں سے باہمی شادیوں کا رواج ہے اور [illegible] لوگوں کی جسمانی و ذہنی طاقت [illegible] رہی ہے لیکن بعض ایسے خاندانوں یا اقوام کی [illegible] مثال حتمی و فیصلہ کن رائے اس بات کیلئے نہیں سمجھی جا سکتی اور اگر اس مسئلہ پر غور سے دیکھا جائے تو یہی حد طلب کہانی [illegible] آیا یہ تنازع محض رشتہ [illegible] کی باہمی شادی کا نتیجہ ہیں [illegible] کے ذمہ دار [illegible] کا [illegible] مثال [illegible] باہمی شادیاں ہوتی رہی ہیں اور یہ اتفاق ہی ہوتے ہیں بالکل اسیطرح دوسری طرف ہمیں بہت ایسے گھرانے اور لوگوں کے ایسے گروہ دکھائی دیتے ہیں جنہیں نسلاً بعد نسل خون کے رشتوں میں شادیاں ہوتی چلی آ رہی ہیں اور نتائج بہت عمدہ اور قابل تعریف نکلے ہیں مثلاً ہندوستان کے بڑے خاندان یا سیون [illegible] مغلیوں کے [illegible] خاندان دلی کے حکیموں اور مفتی و لائبہ کے [illegible] اور اسی طرح بے شمار گھرانوں کی مثالیں دی جا سکتی ہیں۔ جہاں ذہانت اور خاندانی خصوصیات محض اس وجہ سے برقرار رہیں کہ ایک کنبہ میں شادیاں ہوتی ہیں۔ اور دماغی یا نسلی خصوصیات ضرب کھاتی چلی جاتی ہیں تقسیم یا منفی نہیں

میں اس مضمون کو صرف مثالوں سے لبریز کر دینا نہیں چاہتا مثالیں پڑھنے والوں کے ارد گرد بہت سی ہونگی وہ خود ان پر غور کر سکتے ہیں۔ میں یہاں صرف ایک پرانی مثال اور دوں گا۔ اسے بھی سن لیجئے۔۔۔

فرانس کے ساحل پر ایک آبادی ہے جسے "باز خاندان" کہا جاتا ہے۔ یہ کم از کم تین ہزار کی تعداد میں ہیں انہیں باہمی شادیاں ہوتی ہیں لڑکی خاندان کے باہر جا ہی نہیں سکتی۔ اور یہ آبادی اس قدر پہنچی ہے کہ محض آپس کے قریب قریب

[illegible]

[illegible]

قیمتوں کا کنٹرول اور راشن بندی

[illegible] کا کنٹرول لازمی ہے۔ [illegible] کی قیمتیں نہایت احتیاط کیساتھ مقرر کر دی گئی ہیں۔ حال میں چاول کی انتہائی قیمتوں میں تخفیف کی ہوئی ہے۔ راشن بندی کی کامیابی کا اندازہ اس امر سے لگایا جا سکتا ہے کہ ۳۰۳ شہروں میں راشن بندی ہو چکی ہے جن کی مجموعی آبادی ۲/۱ ۵ کروڑ ہے۔ اس کے علاوہ ماؤں، بچوں اور صنعتی مزدوروں کیلئے خاص انتظامات کئے گئے ہیں۔

یکم دسمبر کو ختم ہونے والے ہفتے میں اشیائے خوراک

ذخیرہ گاہیں

[illegible]

[illegible] کے مرکبات تیار کئے جائیں گے تو [illegible] کی صنعت کو ترقی دینے کی کوشش بھی کی جا رہی ہے۔

اس مقصد کیلئے منظم کوشش کی جا رہی ہے۔ ہندوستان کے زراعت اور مویشی پالنے کے بورڈ کے فصلوں اور زمینوں کا ایک شعبہ قائم کر رکھا ہے اسکا چھٹا اجلاس نئی دہلی میں ہونے والا ہے جو اس قسم کے مسائل پر غور کریگا۔ آبپاشی کے ذریعہ کاشت، خوراک کی پیداوار بڑھانے کے طریقے، پھلوں اور ترکاریوں کی کاشت، دودھ والے اور دوسرے جانوروں کی نسلوں میں اضافہ، زراعت میں مشینوں کا استعمال، پودا لگانے کے فن کی ترقی اور بیج کی مقدار

اس عالمگیر نظام کیساتھ وابستہ رہنے سے ہندوستان کو زبردست فوائد حاصل ہوں گے۔

بہتر صورت حال

غلے کی ذخیرہ گاہیں — یہ ملک میں فالتو [illegible] قائم کر دی گئی ہیں اور وہ ذخیرے بھی موجود ہیں جو

سے قریبی رشتہ داروں کی شادیوں [illegible]
کی شادیوں سے [illegible] شمار [illegible] حضرت
[illegible] نے [illegible] بہت پر غور کیا [illegible]
بالکل ایک نتیجہ [illegible] پہنچ گئی [illegible]
[illegible] کا [illegible] حقیقت [illegible]
[illegible] انسان کی نسل [illegible]
[illegible] مسئلہ ارتقاء کا مشہور مغربی عالم
[illegible] اس مسئلہ پر خوب تحقیق کی ہے اور علمی
[illegible] رائے عالی مانی جاتی ہے وہ
تحقیقات سے اس نتیجہ پر پہنچا ہے کہ یہ بات [illegible]
قدیم پیرانے عقیدوں اور محض ظن و گمان [illegible]
سکے [illegible] تحقیقی طور پر [illegible]
[illegible] انگلستان [illegible] شادیاں [illegible]
سامنے [illegible] نہیں [illegible]
سے [illegible] تحقیق کا نتیجہ [illegible]
اس نے سب سے پہلے [illegible]
کی ایک [illegible]
[illegible]
[illegible] شادی [illegible]
اس سے معلوم ہوا کہ متوسط درجہ کے طبقہ کے ۵ ۳ فی
صدی لوگ [illegible] ایسی شادیاں کرتے
ہیں اور [illegible] فی صدی لوگ [illegible] امرا [illegible]
میں جو ایسی شادیاں کرتے ہیں [illegible] بالکل [illegible]

تحقیقات

[illegible] امید ہے [illegible] اگر عوام کو یہ
معلوم ہو جائے کہ انہیں کس قسم کی غذا کس طرح
کھانی چاہیئے اور یہ بھی [illegible] کہ جسم جیسا
کھاتے ہیں ویسے ہی بن جاتے ہیں [illegible]

[illegible] سلیقہ [illegible] شرافت اور خیالات و جذبات
میں مناسبت کو بھی پورے طور پر ملحوظ رکھیں تاکہ
گرہست کی گاڑی کو کامیابی اور سکون سے چلا سکیں

حسن صورت چند روزہ حسن سیرت مستقل
اس سے خوش ہوتی ہیں آنکھیں اس سے خوش ہوتا ہے دل

[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible] تحقیقات [illegible]
[illegible]

[illegible]
صرف [illegible] تھی [illegible] لوگوں [illegible]
[illegible] شادیاں قریبی رشتہ داروں [illegible]
تھیں [illegible] خاص طور پر [illegible]
[illegible] دل و دماغ [illegible]
متعلق نہیں [illegible] نتائج سے اس بات کا [illegible] چلتا ہے
[illegible] قریبی رشتہ داروں کی اولاد [illegible]
[illegible] ہوتا ہے [illegible] لوگوں کی [illegible]
[illegible] معلوم کیا [illegible]
[illegible] لوگ [illegible]
[illegible] والدین کی شادیاں [illegible]
[illegible]
[illegible] ان کی اولاد [illegible]
شادیاں ہوں تو اولاد [illegible] ہوتی ہے [illegible]
[illegible] اس موضوع پر بھی نظر ڈالیں [illegible]
پتہ چلتا ہے کہ انگلستان [illegible] شادیوں میں سے [illegible]
[illegible] اولاد [illegible]
[illegible] قریبی [illegible] ان کی شادیاں [illegible]
[illegible]
اولاد [illegible]
جیسا کہ [illegible] کہا ہے [illegible]
اور خاندان [illegible] جن نسلوں سے باہمی شادیاں ہوتی
چلی آتی ہیں اور ان میں کوئی خاص خرابی ان قریبی شادیوں
کے باعث نمایاں نظر نہیں آتی مثال کے طور پر [illegible] کا
خاندان [illegible] جیسا کہ [illegible] اپنی [illegible]
برقرار [illegible] نسل باہمی شادیاں
کرتا چلا آ رہا ہے [illegible] خاندان میں [illegible] کوئی [illegible]
بہرا، اندھا اور بے عقل نہیں ہے حالانکہ سب ایک
دوسرے کے قریبی [illegible] بچوں کی تعداد اوسط
سے زیادہ پائی گئی اور علی العموم سب تندرست ہیں تاہم
عورتوں کی تعداد صرف چار فی صدی تھی جو کہ [illegible]
نہیں سمجھی جاتی ہے۔
یہودیوں میں جیسا کہ آپ کو معلوم ہوگا قریبی رشتہ داروں
سے شادیاں کرنے کا عام رواج ہے لیکن وہ دنیا کے سب سے زیادہ

[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]

[illegible] میرا ج

بقیہ صفحہ [illegible]

[illegible] کشش [illegible]
[illegible]
[illegible] خوشی سے [illegible]
[illegible] حسن [illegible]
[illegible] اور [illegible]
[illegible] اور [illegible]
[illegible] کیونکہ [illegible] بیوی [illegible]
[illegible] تمام [illegible] دل
[illegible] بیوی [illegible]
[illegible] کا دل [illegible]
[illegible] وہ اب میرے لئے [illegible]
[illegible] چنانچہ وہ [illegible] آپ کو [illegible] حسن کا [illegible]
[illegible] اہتمام [illegible] اور دونوں محسوس
کرنے لگتے ہیں کہ ہم نے ایک دوسرے کو اپنا جیون ساتھی بنا کر
بہاری غلطی کی ہے [illegible] اب ایک [illegible] علیحدگی یا دائمی
[illegible] کے [illegible] پورے کرنے کے سوا کوئی چارہ نہیں چنانچہ
بعض چھوٹے تو طلاق کی پناہ لے لیتے ہیں اور بعض خود کرده
[illegible] کی بیتی نظر باقی ماندہ زندگی جوں توں کر کے
پوری کرنے پر قانع ہو رہتے ہیں۔ قصہ مختصر سوال میرا ج اچھی
[illegible] بشرطیکہ اس میں محض [illegible] کی فطری خواہش ہی کارفرما
[illegible] دل و دماغ اور [illegible] کو بھی پورا پورا دخل حاصل
[illegible] ایک دوسرے کی ظاہری خوبیاں اور [illegible]
[illegible] ایک دوسرے کے اندر [illegible] سیرت
[illegible]

کے رشتوں میں شادیاں ہوئیں۔ جن سارے وسیع عرصہ میں ایک بھی نقص اولاد میں دیکھنے میں نہیں آیا۔

قدیم زمانہ میں

تاریخ سے اس بات کے شواہد ملتے ہیں کہ قدیم مصریوں اور ایرانیوں میں خون کے رشتوں میں باہمی شادیوں کا عام رواج تھا اور ان شادیوں کے نتائج نہایت عمدہ نکلے تھے۔ حضرت موسیٰ جو عہد قدیم کے غالباً سب سے بڑے انسان تھے اسی قسم کی قریبی شادی سے پیدا ہوئے تھے۔ نیز میں یہ ماننے کیلئے بالکل تیار نہیں ہوں کہ خون کے رشتوں میں شادیاں کرنے سے اولاد لازمی طور پر عقلی اور جسمانی لحاظ سے ناقص ہوگی۔ اس خوف کو دلوں سے نکال دینا چاہیئے۔ اسلام نے جن رشتہ داروں سے شادیاں ممنوع قرار دی ہیں وہ بالکل صحیح اور اصول فطرت کے عین مطابق ہیں۔ اسکے بعد آپ جہاں چاہیں اپنی موزونیت کو دیکھ کر شادی کر سکتے ہیں۔ خواہ آپ کا فریق ثانی قریبی رشتہ دار ہو یا نہ ہو جدید تحقیقات نے دراصل اس بات کو بالکل صاف کر دیا ہے۔ انکشافات یہ بتاتے ہیں کہ برائی جو پیدا ہوتی ہے وہ محض رشتہ داری کی وجہ سے نہیں ہوتی بلکہ موروثیت کے باعث ظاہر ہوتی ہے۔ کوئی نمایاں حالت و کیفیت مانع یا جسم کی جو مرد و عورت دونوں میں پائی جاتی ہو یقینی طور پر بچوں میں دوگنی ظاہر ہوگی اور شاید ہی کوئی گھرانہ ایسا نکلے جس کو کوئی نہ کوئی خاص بات قابل اعتراض نوعیت کی موجود نہ ہو۔ اس لیئے ایسے رشتہ داروں میں جن میں ہر فریق ایک ہی طرح کی کیفیت کا شکار بنائے ہوئے ہو۔ شادیاں قطعی طور پر اس کیفیت کو دوگنا کر دیں گی اور انکی اولاد میں یہ قابل اعتراض عنصر دوچند ہو کر ظہور میں آئیگا۔

میں سمجھتا ہوں کہ یہ بات پڑھ کر بے صبرے ناظرین خود نتیجہ اخذ کریں گے کہ بس یہی تو دلیل ہے کہ خون کے رشتوں میں شادیاں نہ کیجائیں لیکن واقعہ اسکے خلاف ہے۔ عموماً قابل اعتراض نقص اولاد در اولاد منتقل ہونے کا یہ نہیں ہے کہ وہ آپس میں رشتہ دار ہیں۔ آپ دیکھیں گے کہ ایک لڑکا اور ایک لڑکی ہے انہیں دور کا بھی واسطہ نہیں ہے خون کا رشتہ تو کجا لیکن پھر بھی انکی باہمی شادیاں کر دی جاتی ہیں۔ اگر وہ ایک دوسرے سے غیر ہوں اور ایک دوسرے کی ضد یا ناموزوں ہی ہیں تو انکی اولاد میں بھی بالکل ویسے ہی قابل اعتراض نقائص دکھائی دیں گے جیسے رشتہ داروں میں ناموزونیت کے باعث پیدا ہوتے ہیں جیسا کہ میں نے کہا ہے ہر ایک صورت کو

پھر نہ تو نسب کا اچھائی اور برائی کا ہوتا ہے۔ اسی طرح انسانوں میں کچھ اچھی باتیں یا گن ایسے ہوتے ہیں کہ وہ تواتر کیساتھ بڑھائے جا سکتے ہیں اور بعض دوامی بنایا جا سکتا ہے بشرطیکہ نسل ریزی احتیاط کیساتھ کی جائے۔ حیوانات کی نسلیں پیدا کرنیوالے اس اصول سے خوب آگاہ ہیں کہ نطفہ کا اثر اور جسمانی موزونیت اور مزاج کا اثر جنین پر کیا پڑتا ہے جس طرح برائیاں روکی جا سکتی ہیں اور بڑھائی جا سکتی ہیں اسطرح انسان کے گن بھی گھٹائے بڑھائے جا سکتے ہیں حیوانات کی نسلیں پیدا کرنیوالے ہمیشہ قریب سے قریب رشتہ کی تلاش میں رہتے ہیں چنانچہ یہ ہے کہ عربوں میں تو گھوڑوں تک کے شجرے لوگوں کو یاد رہتے تھے اور صرف عالی نسب گھوڑوں سے جفتی کرایا جاتا تھا یہی وجہ تھی کہ عمدہ گھوڑوں کی نسل و مزاج بڑھتی ہی چلی جاتی تھی۔ ان حیوانات کے نسل دہندے یہ بھی جانتے ہیں کہ ان جانوروں کو ہرگز جفتی نہیں کرایا جاتا جن میں سے کسی ایک فریق میں کوئی نقص یا کمی ہو کیونکہ ایسا کرنے کے معنی یہ ہیں کہ اولاد میں وہ نقص یا کمی اور زیادہ نمایاں طور پر منتقل ہو جائے گی۔ اگر کوئی نقص نمایاں ہو تو اسے "دوغلا" (کراس بریڈ) کیا جاتا ہے یعنی بالکل دور پرے کا کوئی بھی اجنبی ہم جنس لے لیا اور جفتی کرا دی "کراس بریڈنگ" یا دوغلا کرنے کا قانون بھی علمی اصول سے درست ہوا اور عربوں کی ایجاد ہے۔ جبتک یہ نقص یا کمی دور نہ ہو "دوغلا بنایا جانا" یعنی کراسنگ برابر جاری رکھی جاتی ہے جب یہ نقص دور ہو جاتا ہے تو پھر قریب ترین رشتوں سے ان حیوانات کو جفتی کرایا جاتا ہے۔ اسی لئے میرا یہ خیال ہے کہ عصبیات کی رو سے دو چچا زاد یا ماموں زاد دو میں شادی ہونا ہرگز مضر نہیں ہے بشرطیکہ ان میں باہمی موزونیت بھی پائی جائے بلکہ ایسی حالت میں تو یہ شادی اور بھی زیادہ مفید اور مناسب ثابت ہوگی میرا نقطۂ نظر جس میں زور دینا چاہتا ہوں یہ ہے کہ حسن و قبح دو الگ الگ کیفیتیں ہیں یہ مرد اور عورت دونوں میں پائی جاتی ہیں خواہ وہ دماغی ہوں یا جسمانی ان اوصاف محاسن یا نقائص و معائب کو آپس میں شادی کرکے تیز و شدید بنایا جا سکتا ہے جس میں زور دے رہا ہوں کہ خون کے رشتوں میں شادیاں کرنے کے مسئلہ پر خوب سوچ سمجھ کر فیصلہ کرنا چاہیئے۔

جیسا کہ ابھی میں نے کہا کہ ہر خاندان میں کوئی نہ کوئی بات بری ضرور ہے۔ اگر وہ ناموزونیت کی طرف راجع ہو تو ایسوں میں شادیاں نہیں ہونی چاہئیں لیکن ایسا بھی اکثر ہوتا ہے کہ رشتہ داروں میں کوئی بھی چیز مزاجی نقص کیطرف مائل نہیں ہے اور کوئی ایسی خصوصیات دونوں میں مشترک طور پر نہیں پائی جاتی یہ تو اکثر ہوتا ہے کہ قریبی عزیز جیسے چچا کا لڑکا یا پھوپھی کا اور تایا کی یا پھوپھی کی لڑکی ایک دوسرے کیلئے بہترین جوڑا ہوتے ہیں یعنی اگر کوئی چیز ناموزوں نہ ہو تو بہترین نتائج برآمد ہو سکتے ہیں بلکہ ایک بالکل غیر و اجنبی انسان کے مقابلہ میں پھوپھی کے ان ہم زادوں میں شادیاں بہترین نتائج کا موجب ہونگی یہ بات دھیان میں رکھنی چاہیئے کہ نسل و وراثت کا قانون جو اولاد پر منتقل ہوتا ہے دو طرفہ ہے یکطرفہ نہیں ہے صحت خوب صورتی ذہانت دماغی افکار اور عمدہ خصائل و اخلاقی اوصاف یقیناً اولاد میں دوچند پیدا ہوں گے بشرطیکہ یہ صفات ماں اور باپ دونوں میں پائے جائیں۔ بالکل اسیطرح مان لیجئے جسمانی عیب یا کل پن یا بے عقلی اور بے شرمی و بداخلاقی دوگنی نوعیت کے ساتھ بچوں کو ودیعت ہو سکتی ہیں خواہ ماں باپ ایک دوسرے کے قریبی عزیز ہوں یا بالکل اجنبی قدرت کا قانون یکساں اور ہموار ہے۔ پس جو چیز شادی سے پہلے ذہن میں آنی چاہیئے وہ یہ بات نہیں ہے کہ وہ آپس میں قریبی عزیز ہیں بلکہ یہ کہ وہ ودیعت مزاج جسم اور دماغی و اخلاقی اعتبار سے موزوں جوڑا ہیں یا نہیں؟ انگریز اسی کو "سنجوگ" اور "سہاگ" کہتے ہیں ورنہ ناشوئی کے تعلقات تو ہوتے ہی رہتے ہیں اگر وہ اجنبی بھی ہیں مگر انہیں کچھ نہ کچھ قابل رد عیب پایا جاتا ہے تو انکی اولاد میں یہ خرابی دوچند ہو کر ظاہر ہوگا۔ اگر وہ قریبی رشتہ دار ہیں تب بھی یہی ہوگا۔ اگر دونوں اخلاقی و جسمانی طور پر بالکل درست ہیں تو خواہ وہ قریب ترین خون کے رشتہ دار ہی ہوں انکی اولاد صحیح اور تندرست پیدا ہوگی اور تندرستی قابل دید ہوگی۔

عادات اور مشغولیتوں کی اثر اندازی

اگر ان کو کسی دفتر میں کام کرتا ہے اور ماں بھی کوئی شغل حیات رکھتی ہے مثلاً نرس ہو یا سکول ٹیچر وغیرہ ہے یا باپ رات کو فیکٹریوں میں کام کرتا ہے اور دن کو آکر سوتا ہے اور ماں دن بھر کسی دفتر یا مشغلہ میں رہتی ہو اور دونوں ایک دوسرے کی ضد ہوں تو یہ چیزیں بھی اولاد پر اثر انداز ہوتی ہیں اگرچہ ماں باپ ایک دوسرے سے کتنے ہی مماثل کیوں نہ نظر آتے ہوں مگر یہ بات قریبی رشتہ داری میں اچھے برے اثرات

موت سے متعلق بعض حقائق

موت کی ارزانی

طبابت اور صحت عامہ کی زبون حالی

(ادارۂ وقت)

موت ارزاں اور زندگی دشوار ہو گئی ہے۔ یہ صورت حال کسی ایک مقام سے مخصوص نہیں ہے۔ شہر اور دیہات اور قصبات سے یکساں طور پر ایسی اموات کی اطلاعات وصول ہوتی رہتی ہیں۔ ہیضہ پھیلتا ہی گیا اور جا رہا ہے۔ صرف ایک قصبہ کی اموات ... سے مقامی اخبارات کے کالم بھرے پڑے ہیں ... کی ضرورت ہے اور سے قریب واقعات سے ... شکارپوری اور شہید واقعات ہوتے ہیں جو اموات ہیضہ کی شدت کا شکار ہیں۔

ایسی قیامتوں کی بھی کمی نہیں ہے جہاں ... اللہ ہے ... سننے تو یہ معمولی بات معلوم ہوتی ہے لیکن ہیضہ جیسے موذی متعدی مرض کا تصور کیجئے ... ایک شخص ایک گھنٹہ کے اندر ایک خاندان ایک گاؤں اور شہر ویرانے سے بدل جاتا ہو ترپتے کراہتے ہوئوں کے چلانے کی آوازیں اگر آپ کے کانوں میں گونجیں لیکن نہ معلوم آپ کی ذہنی کیفیت کیا سے کیا ہو جائے۔ غرض ایک قیامت خیزی ہے جس میں سررشتہ کیلئے تحقیق کے کوئی سامان موجود نہیں ہیں۔

جب آزمائش کا وقت آیا تو؟

سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ آیا اس کا کوئی ذمہ دار بھی ہے۔ سررشتہ صحت عامہ اور طبابت کیا یہ ... واقعہ ہے کہ توقع تھی کہ وہ اس سررشتہ کی ذمہ داری کا حال ... لیکن جب ... کیسی توقعات ہوتی ہیں ... بدن کانپ جاتا ہے وقت ... دل ہلا دینے والی اطلاعات جنکا تعلق قصبات اور دیہات سے ہے زبان ... سررشتہ طبابت و صحت عامہ کی زبون حالی کا پردہ چاک کرتی جا رہی ہیں۔

سررشتہ صحت عامہ اور طبابت کو معمولی حالات میں جانچنا غلط ہے ... گاڑی چلتی ہی رہتی ہے کون پوچھتا ہے اسکو کوئی اہمیت حاصل نہیں ہوتی۔ غیر معمولی حالات ہی میں صحت عامہ کی حفاظت طبی امداد کے انتظامات امراض متعدی کے مقابلہ میں کامیاب جنگ کی بڑی ذمہ داری عائد ہو جاتی ہے اور فیصلہ کا وقت بھی آجاتا ہے اور ہماری رائے میں ہیضہ کی شدت جسکے مقابلہ میں سررشتہ کی شکست اور ناکامی کوئی ایسا واقعہ نہیں جس کو آسانی سے نظرانداز کر دیا جائے اور سررشتہ کی افادیت سے ... چشم پوشی کر لی جائے حالانکہ صحت عامہ کے معاملہ میں حکومت نے سررشتہ کی ... [illegible] ... کے مقابلہ کے ... وقت آیا تو معلوم ہوا ... [illegible]

اب تو امراض متعدی کی رپورٹ بھی نہیں آتی

یہ سب کچھ ہو رہا ہے خاندان، گاؤں، شہر حیات سے ... ہو رہے ہیں اتنا ہی صحافت با خبر ہوتی رہتی ہے لیکن طبابت اور صحت عامہ خاموش جیسے کوئی آواز کان سے ٹکراتی ہی نہیں۔ وہ عام دہشت اور پریشانی کو دور کرنے کیلئے بھی کچھ نہیں کہنا چاہتا۔ جب کچھ نہیں تھا، صحت عامہ اور امراض متعدی کی رپورٹیں آتی تھیں اور اب جبکہ امراض متعدی کی حکمرانی ہے کوئی رپورٹ نہیں آتی۔

فوری تحقیقات اور انسداد کی ضرورت

یہ صحیح ہے کہ بلدہ فرخندہ بنیاد اور دیگر شہروں کی حد تک سررشتہ نے بڑی مستعدی دکھائی لیکن پائے تخت کی صحت عامہ سے مطمئن ہو کر سمجھ لیا کہ ممالک محروسہ میں صحت سلامتی کا راج ہے دھوکا کھانا اور دھوکا دینا ہے۔

ہمیں امید ہے کہ حکومت فرخندہ بنیاد کے حال پر ممالک محروسہ کی اموات کا قیاس کر کے کسی دھوکہ میں مبتلا نہیں ہوگی۔ حکومت کا فرض ہے کہ وہ وقت ضائع کئے بغیر اس کی تحقیقات کرے کہ ہیضہ سے کتنی اموات واقع ہوئیں اور سررشتہ طبابت پر اس کی حد تک ذمہ داری ہے۔ اور سررشتہ کے مستقبل کا کیا انتظام کرنا چاہئے۔

ایک قیامت خیزی

... ڈاکٹر موجود ہیں ... [illegible] ... دوا ... دوا ... موجود نہیں تو انہوں نے ... [illegible]

طاعون

(ادارۂ رہبر دکن)

سردی میں شدت کیساتھ وبائی امراض بالخصوص مرض طاعون پھوٹ پڑ رہا ہے۔ بلدہ کے بعض علاقوں کو متاثرہ قرار دیا جا چکا ہے اور انسدادی تدابیر محکمہ متعلقہ کی جانب سے عمل میں لائی جا رہی ہیں۔ گو اس سلسلہ میں عوام کو بعض شکایات بھی ہیں۔ اضلاع سے جو اطلاعات وصول ہو رہی ہیں ان سے بھی اسکا اظہار ہوتا ہے کہ یہ مرض منحوس اکثر اضلاع میں پھوٹ پڑا ہے جس کی وجہ سے بادن کا تخلیہ عمل میں آ رہا ہے۔ اضلاع اور تعلقات میں صفائی کی ناگفتہ بہ حالت کی وجہ سے ایسے وبائی امراض شدت اختیار کر جانے کا ہمیشہ امکان رہتا ہے اور ساتھ ہی ان امراض میں شدت فوری انسدادی تدابیر ... ذرا بھی دیر ہو جانے ... امداد ... کی قلت کی وجہ بھی ہو جاتی ہے ارباب مقامی کو چاہئے کہ وہ دیگر انسدادی تدابیر کے اختیار کرتے ہوئے جس سے یقیناً وہ غافل نہ ہونگے صفائی کی جانب بھی بطور خاص توجہ دیں اور ادویہ مفیدہ کی فراہمی کا بھی معقول انتظام کریں۔ اس سلسلہ میں ایسی قسم کی تاخیر نہ ہونی چاہئے۔

مرض ہیضہ

(اخبار میزان)

مرض ہیضہ پھوٹ پڑتا ہے ہر سال کئی ہزار اشخاص مہلک وبا کے شکار ہو جاتے ہیں اضلاع کے بدنصیب باشندے بڑی تعداد میں اجل ہو جاتے ہیں ہماری توجہ منعطف کرائی گئی ہے کہ کارا دیا کسینا کافی تعداد میں فراہم نہیں کئے گئے جتنی ہیضہ کی آبادی کے مقابلہ میں قطعی ناکافی ہیں اس پر طرہ یہ کہ اسٹاف ناتربیت یافتہ ... صفائی کا قطعی انتظام نہیں ہے ان حالات کے تحت کیا یہ بات افسوسناک نہیں کہ ہمارا محکمہ طبابت تا حال اس مرض کی انسدادی تدابیر کا ... [illegible] ... [illegible] ... سوڈنی ... [illegible]

... [illegible] ...

ہسپتالوں اور تپ دق اور تربیت یافتہ نرسوں کی کمی

نرسوں کیلئے بہتر انتظامات اور اعلیٰ تعلیم و تربیت

قحط کے تحقیقاتی کمیشن نے اپنی رپورٹ میں لکھا ہے کہ اگر ترا ہت پیشہ لوگ بیماریوں کے باعث جسمانی اور ذہنی طور پر کمزور ہو چکے ہوں تو وہ بحیثیت جماعت ترقی نہیں کر سکتے یہ بات شہری آبادی پر بھی صادق آتی ہے۔ مگر ہندوستان ابھی تک علاج معالجہ، صحت و صفائی کے انتظامات کے لحاظ سے دوسرے متمدن ملکوں سے بہت پیچھے ہے۔ اس کا اندازہ اس امر سے لگایا جاسکتا ہے کہ صوبائی حکومتیں ان سروسوں پر اپنی آمدنی کا اوسطاً ساڑھے پانچ فیصدی حصہ صرف کرتی ہیں حالانکہ ترقی یافتہ ملکوں کی حکومتیں ان پر اپنی آمدنی کا تقریباً ۱۵ فیصدی حصہ کرتی ہیں۔ لیکن امید ہے کہ مرکزی حکومت کی مالی امداد کے ساتھ صوبے ترقی کی بہتر اسکیموں پر عمل در آمد کرنے کے قابل ہو جائیں گے۔

ان سروسوں کی ترقی کے ساتھ ساتھ تربیت یافتہ نرسوں کی تعداد میں بھی زبردست اضافے کی ضرورت ہے۔ یہ صحیح ہے کہ زمانہ جنگ میں نرسنگ سروسوں کو ترقی دینے کیلئے بہت کچھ کیا گیا لیکن ابھی تک ایسی نرسوں کی کمی شدت کے ساتھ محسوس کی جارہی ہے جو عمدہ اور اعلیٰ تربیت حاصل کر چکی ہیں۔

نرسنگ سروسوں کی ترقی کا آغاز ۱۹۳۹ء میں ہوا۔ اور انڈین ملٹری نرسنگ سروس قائم کی گئی مگر وہ بڑھتی ہوئی جنگی ضرورت کو پورا نہ کر سکی۔ اسکے بعد سرکاری رجسٹرڈ نرسیں اور شہری ہسپتالوں کی نرسیں بھرتی کی گئیں لیکن اسکے باوجود ہندوستانی فوجوں کے بیماروں اور زخمیوں کی خبرگیری کیلئے مزید نرسوں کی ضرورت محسوس کی گئی اور ۱۹۴۲ء میں انگریزی نرسنگ سروس آف انڈیا قائم ہوئی۔ جس میں ہندو مسلمان اور عیسائی خواتین شامل ہوئیں۔ اسکے علاوہ برطانیہ سے بھی نرسوں کے دستے آتے رہے۔ مگر مذکورہ کوششوں کے باوجود نرسوں کی بدستور کمی ہے۔

۲۰ نومبر ۱۹۴۵ء کو ٹرینڈ نرسز ایسوسی ایشن آف انڈیا کی چوتھی کانفرنس کا جو اجلاس منعقد ہوا اس میں تعلیم، صحت اراضی کے ممبر آنریبل سر جوگندر سنگھ نے بھی نرسوں کی کمی کے متعلق اظہار خیال فرمایا اس سلسلہ میں آپ نے اس امر پر زور دیا کہ نرسوں کے رہنے سہنے اور ان کی تعلیم و تربیت کے متعلق بہتر انتظامات کئے جائیں اور امید ظاہر کی کہ اگر اس سروس کے حالات کو ترقی دیجائے تو ہسپتالوں میں کام کرنے کیلئے تعلیم یافتہ خواتین کافی تعداد میں اپنی خدمات پیش کر دینگی۔

اس کمی کا سبب یہ ہے کہ ہندوستان میں نرسنگ سروس اور اس کی معاون سروسوں نے اتنی تیزی سے ترقی نہیں کی جتنی تیزی سے طبی سروسوں نے ترقی کی ہے۔ چنانچہ اندازہ لگایا گیا ہے کہ بڑے ہسپتالوں میں ۱۵ ہزار بیمار ہیں جنکی تیمارداری کیلئے ۱۷ ہزار نرسیں ہونی چاہئیں۔ مگر ان کی موجودہ تعداد ۷ ہزار ہے جن میں سے صرف نصف تربیت یافتہ ہیں اور چھوٹے ہسپتالوں میں تو حالت اور زیادہ خراب ہے۔

بہرکیف سروس کے حالات کو سدھارنے کے لئے زبردست کوششیں کی جارہی ہیں۔ کل ہند نرسنگ کونسل کے قیام کے لئے مرکزی اسمبلی کے آئندہ اجلاس میں ایک مسودہ قانون پیش ہونے والا ہے۔ اسکے علاوہ نرسنگ کی اعلیٰ تعلیم کیلئے ایک ہندوستانی اسکول قائم کرنے کا مسئلہ بھی زیر غور ہے۔ یہ بھی ممکن ہے کہ یہ اسکول جلد کالج بن جائے جس میں انسٹرکٹروں کا نصاب بڑھایا جائے اور صحت عامہ کی نرسنگ کے متعلق بھی تربیت دیجائے۔

حکومت ہند نے نرسنگ کے متعلق صوبوں کیلئے چند معیار تجویز کئے تھے۔ صوبائی حکومتیں ان سے دلچسپی ظاہر کر رہی ہیں چنانچہ بمبئی اور صوبہ متحدہ میں نرسنگ سروس کی نگران خواتین مقرر کیجا چکی ہیں۔ مدراس میں نرسنگ کی سپرنٹنڈنٹ ۱۹۴۱ء ہی میں مقرر کر دی گئی تھی۔ اور اب بنگال میں بھی اس کا تقرر عمل میں آنے والا ہے۔

بیرونی ملکوں میں نرسوں کی اعلیٰ تربیت کا سردست چھوٹے پیمانہ پر بندوبست کیا گیا ہے۔ برطانیہ کے بعض مشہور ہسپتالوں میں ہر سال ۲ ہندوستانی نرسوں کو تربیت دی جاتی ہے اور ان امور کا خیال رکھا جاتا ہے کہ انہیں ہر سہولت اور آسائشیں مہیا کی جائیں۔ ٹیوشن کی فیس وغیرہ سب حکومت ادا کرتی ہے۔ یہ طالبات ... پہنچ چکی ہیں جن میں سے دو سسٹر ٹیوٹر کے نصاب کی تکمیل کرینگی۔ حکومت ہند نے بنگال کی ایک خاتون مس سورہ بالا بسواس کو بیڈ فورڈ کالج آف لندن میں اعلیٰ تعلیم حاصل کرنے کیلئے بھیجا ہے۔

دو سال ہوئے سر جوزف بھور کے زیر صدارت ایک کمیٹی مقرر کی گئی تھی۔ تاکہ وہ صحت عامہ کا جائزہ لے اور اپنی سفارشیں پیش کرے۔ توقع ہے کہ یہ کمیٹی اپنی رپورٹ جلد پیش کر دے گی اور صحت عامہ کی منصوبہ بندی میں بھی نرسنگ سروس کی ترقی کو خاص اہمیت دیجائیگی۔

ہیلتھ وزیٹر خواتین

اس ضمن میں ڈائرکٹر جنرل میڈیکل سروس و صدر انجمن تپ دق ہندوستان لفٹننٹ جنرل جے۔ بی۔ ہانس کی وہ تقریر بھی دلچسپی سے سنی جائے گی جو انہوں نے تپ دق کے ہیلتھ وزیٹروں کی کلاس کا افتتاح کرتے ہوئے حال ہی میں فرمائی ہے یہ کلاس تپ دق کے کلینک نئی دہلی میں قائم کی گئی ہے۔

اسمیں آپ نے ہیلتھ وزیٹروں کی اہمیت نہایت پرزور الفاظ میں بتائی جن میں خواتین اکثر تعداد میں شامل ہونگی۔ اور اس امر پر زور دیا کہ سینیٹوریموں کے علاوہ کلینک بھی کثیر تعداد میں قائم کئے جائیں جو تپ دق کے ابتدائی درجوں کے علاج کے لئے نہایت ضروری ہیں۔ اور ہر کلینک میں کئی اعلیٰ تعلیم یافتہ لائق اور سرگرم ہیلتھ وزیٹروں کو مقرر کیا جائے اس کام کیلئے بھی ہندوستانی خواتین کی خدمات درکار ہیں۔ اور وہ انسداد تپ دق کے متعلق بھی نہایت مفید خدمات انجام دے سکتی ہیں۔

"اگر سورج اس قسم کا مزاج شیت اور عادات دنیا کی اکثر بیگمات میں عام ہو جائیں تو وہ اخلاقے ' سپریم ' ڈاکٹر ' بنو ... اسی طرح کے پیشوں میں حصہ لینے والے یا والیاں بہت تعداد میں ہوتیں "



دماغی تربیت۔ جسمانی بنیاد

یہ یاد رکھنا ضروری ہے کہ دنیا کی تمام کوشش اور تربیت اچھا دماغ نہیں بنا سکتی جب تک جسم کی طرف پوری توجہ نہ دی جائے۔

کیونکہ دماغ کو اپنا کام کرنے کے لئے دماغ کی رگوں، پٹھوں اور دیگر اعضاء کے استعمال کی ضرورت ہوتی ہے یہ تمام اعضاء دماغ کے اوزار ہیں اگر اوزار ہی خراب ہوں تو لازمی طور پر نتیجہ اچھا نہیں نکلے گا۔

قوت ارادی بسا اوقات صرف جسمانی کمزوری کی وجہ سے کمزور ہو جاتی ہے کئی دفعہ ضعف بصارت توجہ کو مرکوز نہ کر سکنے کا باعث ہوتا اس لئے یہ نہایت ضروری ہے کہ ہم جسم کی بھی اسی طرح پرورش کریں جیسے کہ دماغ کی تربیت کرتے ہیں۔ موزوں خوراک، گہری نیند، اور کافی ورزش توانا بدن میں توانا دماغ کو رکھنے کے لوازمات میں سے ہیں۔ اگر باقاعدگی سے صبح بیدار ہو کر چند منٹوں کے لئے ورزش کی جائے تو اس سے جسم اور دماغ پر بہت اچھا اثر پڑتا ہے۔

صبح کی ورزش کی مشقوں کو اگر باقاعدگی سے کیا جائے تو اس سے دماغ کی بھی تربیت ہوتی ہے مثلاً آپ کی قوت ارادی مضبوط ہو جائے گی۔ کئی دفعہ صبح کے وقت بستر پر رہنے کو جی چاہتا ہے لیکن ہر بار جب تم اپنی خواہش پر غلبہ پاؤ گے تو تمہاری قوت ارادی مضبوط ہو جائے گی اور سب سے بڑھ کر یہ بات ہے کہ تم اپنی دماغی تربیت کے لئے ضروری جسمانی بنیاد تیار کر رہے ہو گے۔

امراض کی روک تھام

(۲)

ایسے جراثیم کے ذریعے پھیلتا **طاعون** ہے جو حیوانی جسم سے باہر زندہ نہیں رہ سکتے اس بیماری کو عموماً چوہے ایک خاص قسم کے پسوؤں کے ذریعے جوان پہنچائے جاتے ہیں۔ انسانوں میں پھیلاتے ہیں۔ لیکن یہ یاد رکھنا چاہیئے کہ طاعون کی چند ایسی قسمیں بھی ہیں۔ جو براہ راست انسان سے انسان کو لگتی ہیں۔ اور اگرچہ وہ ہندوستان میں عام نہیں۔ لیکن ان کے سخت وبائی ہونے کی وجہ سے یہ بات ذہن میں رکھنی چاہیئے کہ اس مرض کا اس طریق سے لگنا بھی ممکن ہے

چوہوں کے پسو چوہوں کا طاعونی خون چوس کر اس مرض کے جراثیم لے لیتے ہیں۔ یہ جراثیم پسو کے جسم میں بڑھتے رہتے ہیں۔ اور جب پسو دوبارہ چوہے یا آدمی کو کاٹتا ہے تو وہ وبائے طاعون کو پھیلاتا ہے۔

پسو چوہوں کے بلوں میں انڈے دیتے ہیں اور ان جانوروں کے جسم کی گرمی سے ان کے بچے نکل آتے ہیں۔ انہیں جانوروں سے انہیں خوراک ملتی رہتی ہے۔ اور انہیں کے ذریعے وہ ایک جگہ سے دوسری جگہ چلے جاتے ہیں۔

جب چوہے مر جاتے ہیں یا اپنے بل چھوڑ جاتے ہیں۔ تو پسو اپنی معمولی خوراک بند ہو جانے سے انسانوں کو کاٹنے لگتے ہیں اگرچہ وہ عموماً ایسا نہیں کرنا چاہتے۔

جب لوگ سفر کرتے ہیں تو طاعون ایک جگہ سے دوسری جگہ اس طرح جا پہنچتا ہے کہ یہ پسو یا تو ان کے کپڑوں پر یا ان کے بستروں یا اسباب میں چلے جاتے ہیں۔ اور اگر چھوت پہنچانے والا آدمی خود بیمار رہتا ہے۔ اس لئے طاعون کا سامنا کرنے اور اس کو جڑ سے اکھاڑنے کے لئے ہمیں چوہوں اور چوہوں کے پسوؤں کی غارت گری کرنی چاہیئے۔ لہٰذا طاعون کی ہم اسی صورت میں بیخ کنی کر سکتے ہیں جب کہ ہندوستان کے ہر شہر اور گاؤں میں حسب ذیل انتظام ہو۔

(ا) ایسے صاف اچھے بنے ہوئے مکانات جن میں چوہوں کو بل بنانے کی جگہ نہ ملے گویا گھر چوہوں کے اثر سے پاک صاف ہو۔

(ب) ایسے مکانات جن میں ادھر ادھر چوہوں کے کوئی ذرے یا دانے بکھرے نہ پڑے رہیں جن پر چوہے دوڑے آتے ہیں۔

یورپ میں ہم لوگ چوہوں کو انسان کا بڑا سخت دشمن جانتے ہیں۔ اس لئے وہ گھر کے پاس آرام سے نہیں رہ سکتے لیکن یہاں ہندوستان میں تو وہ خاصے پالے اور بڑھائے جاتے ہیں۔ لیکن اب لوگ جان گئے ہیں کہ وہ کیسی خوفناک بیماری پھیلاتے ہیں۔ اس لئے شاید اب وہ ان پر اس قدر مہربان نہ رہیں گے۔

یہ نہایت ضروری بات ہے کہ دیواروں میں ایسے شگاف یا سوراخ بالکل نہ ہوں جن میں چوہے رہ کر بچے دے سکیں۔ اس ضرورت کے ظاہر کرنے کے لئے ہمیں مشرقی بنگال کے حالات بتانے چاہئیں۔ جہاں نسبتاً چوہوں کی بہت کمی ہے۔ ہندوستان کے اس حصے کے لوگوں میں یہ خاص قابل غور بات ہے کہ اس ملک کے اور مقامات کے باشندوں کے مقابلے میں وہ صاف اور تیار رہتے ہیں نہ صرف اپنے جسم کے باب میں۔ بلکہ اپنے گھر اور اس کے گرد و نواح کے باب میں بھی گھروں کے گرد اور آس پاس کوڑا پھیلا ہوا وہاں شاید ہی کبھی نظر آئے گا۔ کوئی غیر ضروری چیز مکان کے فرش پر پڑی نہیں پائی جائے گی ان کے مکانات بہتر بنے ہوتے ہیں۔ اور وہاں چوہوں کے رہنے کی کوئی جگہ نہیں ہوتی حال میں جنوبی بنگال کے دو صاف ستھرے گاؤں پورنیا اور بیترا اور بیر بھاگل پور کی نہایت نصیحت آموز تصویریں شائع کی گئی ہیں یہ مقامات طاعون سے پاک ہیں۔ وہاں کوئی بھی دیوار میں نہیں۔ نہ طاعون پھیلانے والے چوہے ہیں۔

طاعون در حقیقت کیچڑ اور گندگی کی بیماری ہے۔ اور صفائی اس کی سب سے سخت دشمن ہے یہ بھی یاد رہے کہ تمام کیڑے روشنی اور دھوپ سے نفرت رکھتے ہیں۔ لیکن یہ نہایت ضروری ہے کہ ہمارے گھروں میں کوئی ایسا حصہ نہ رہے کہ جس میں روشنی نہ ہو اور یہ ممکن ہو کہ دھوپ اور ہوا مکان کے ہر حصے میں پہنچ سکیں۔

فرش اور مکانوں کے دیواروں پر مٹی کے تیل اور صابن کا امیلشن لگانے سے پسو مر سکتے ہیں۔ اور جب وہ کپڑوں۔ غلہ یا اسباب میں ہوں تو ان کو الگ الگ اچھی طرح کھول کر تھوڑی دیر تک دھوپ میں رکھنا چاہئے۔

یہ ضروری یاد رکھنے کی بات ہے کہ جب ہم طاعون کے درمیان رہتے ہیں تو پلیگ کے عرق کا ٹیکہ لگوانے سے ہم اس سے تقریباً یقینی طور پر بچ سکتے ہیں۔ وہ اس طرح کہ یہ عرق ایسی طرح بنایا جاتا ہے کہ ہر لحاظ سے بالکل صاف ہوتا ہے۔ اور اس میں [illegible] کو ضرر پہنچانے یا ذات بگاڑنے کی کوئی چیز نہیں ہوتی۔

کیا آپ جانتے ہیں؟

سول اسپتالوں، دیہاتی دواخانوں اور شفاخانوں، زیر عملہ کے اسکولوں اور عورتوں کے انسٹی ٹیوٹوں میں مفید کام کے بہت سے موقع ہیں

لیڈی ہارڈنگ رضاکار خواتین کی سروس کے ممبر ہیں اس میں مدد دینے کی خواہش اور اہلیت رکھنے والی خواتین کی تعداد جس قدر زیادہ ہوگی اسی قدر یہ سروس زیادہ کام کر سکے گی۔

اخراجی نظام کی اہمیت

زندگی کا ہر لمحہ جسم میں ہزاروں ... تغیرات کا پیش خیمہ ہوتا ہے کچھ بنتا ہے کچھ بگڑتا ہے۔ غذا پانی کا استعمال ہو یا ہوا کی ... کیمیائی تغیرات ہر وقت ہوتے رہتے ہیں۔ ان تغیرات کے مفید حاصل قوت اور توانائی جیسے جسم میں جذب کر لئے جاتے ہیں اور مضر حاصلات مختلف اشکال میں باہر نکال پھینکے جاتے ہیں۔ یہ مضر حاصلات کئی قسم کے ہوتے ہیں مثلاً فضلہ کاربن ڈائی اکسائیڈ اور بہت سے ایسے مرکبات جو پانی میں حل پذیر ہونے کی وجہ سے خون میں شریک ہو کے ساتھ ساتھ سارے جسم انسانی میں پھیل جاتے ہیں۔ فضلہ کیا ہے؟ کس طرح سے خارج کیا جاتا ہے؟ ہضمی نظام کی تفصیلات پر غور کرتے ہوئے ہم ان امور سے واقف ہو چکے ہیں۔ ہمیں یہ بھی معلوم ہے کہ کاربن ڈائی اکسائیڈ جو صحت انسانی کے لئے ایک بڑی مضر گیس ہے تنفسی نظام کے ذریعہ خارج کی جاتی رہتی ہے۔

دیگر اخراجی مادوں سے جسم کو پاک اور توانا کرنے میں گردوں کا فعل سب سے اہم ہے۔ گردوں کی شکل تو آپ نے دیکھی ہے جیسے بکرے کے گردے ہوتے ہیں ویسے ہی گردے ہمارے بھی ہوتے ہیں۔ ایسے جیسے دو بڑے سیم کے بیج! ان میں بے شمار چھوٹی چھوٹی نالیاں پائی جاتی ہیں ان نالیوں کی ابتداء میں ایک چھوٹی سی کیسہ نما یعنی تھیلی نما ساخت ہوتی ہے یہ در اصل چھلنی کے فرائض انجام دیتی ہے یہاں پر خون کی تقطیر کا عمل ہوتا ہے یعنی وہ صاف کر دیا جاتا ہے اس طرح کہ خاص خون ایک طرف اور خون میں حل پذیر پانی اور دیگر نامیاتی مادے دوسری طرف ہو جاتے ہیں اور خون میں موجود دوسرے تمام مادے بھی یہاں روک لئے جاتے ہیں۔

گردوں کی ان باریک باریک سی نالیوں پر پھیلی ہوئی ساخت کے ساتھ کچھ چھوٹی چھوٹی خون کی نالیوں سے اس طرح گھیرا رہتا ہے کہ ایک جال سا بن جاتا ہے یہاں [illegible] عمل مکمل پاتے ہیں۔ سب سے پہلے [illegible] جسم کے قابل اخراج مادے خون سے نکال لئے جاتے ہیں [illegible] گردوں کی نالیوں [illegible]

کے ذریعہ مثانہ میں منتقل کر دیا جاتا ہے اس گفتگو کا خلاصہ یہ ہے کہ پیشاب اپنی آخری ہیئت میں پہنچتے پہنچتے کئی مدارج سے گزرتا ہے سب سے پہلے خون میں سے پانی اور نامیاتی مادے الگ کئے جاتے ہیں اس کے بعد روکے ہوئے پانی کا کچھ حصہ دوبارہ جذب کر لیا جاتا ہے۔ جو کچھ باقی رہ جائے وہی پیشاب ہے۔

پانی ہمارے جسم سے پیشاب کے علاوہ دو طریقوں سے بھی خارج ہوتا رہتا ہے مثلاً پسینہ کے ذریعہ اور سانس کے ذریعہ اس طرح خارج ہونے والے پانی کی مقدار حالات اور ماحول کے لحاظ سے بدلتی رہتی ہے ایک دلچسپ بات یہ ہے کہ اس طرح خارج ہونے والے پانی کی مقدار کا براہ راست اثر گردوں کے فعل پر پڑتا ہے اور ان کے ذریعہ خون سے علٰحدہ ہونے والے پانی کی مقدار کم یا زیادہ ہو جاتی ہے یہی وجہ ہے کہ گرما کے موسم میں جبکہ پسینہ بہت زیادہ نکلتا ہے باوجود زیادہ پانی کے استعمال کے پیشاب کی مقدار کم ہو جاتی ہے اسکے برخلاف موسم سرما میں جبکہ ہم نسبتاً کم پانی استعمال کرتے ہیں پیشاب زیادہ مقدار میں اور بار بار آتا ہے۔

گردوں کے علاوہ جگر بھی اخراجی نظام کا ایک اہم رکن ہے یہ نہ صرف گردوں کے فعل کو تقویت پہنچاتا ہے بلکہ بعض خاص خاص مضر حاصلات جو گردوں کے ذریعہ روکے نہیں جا سکتے اسی کے ذریعہ خارج ہوتے ہیں جیسا کہ ہم کو معلوم ہے خون سرخ اور سفید دو جسیموں پر مشتمل ہوتا ہے جب سرخ جسیمے بیکار ہو جاتے ہیں تو وہ تحلیل کر دئے جاتے ہیں کارآمد اجزاء تو طحال میں محفوظ کر لئے جاتے ہیں اور بیکار مادے جگر کے ذریعہ پت نالی میں منتقل ہوتے اور پھر وہاں سے باہر خارج کر دئے جاتے ہیں آپ نے دیکھا ہوگا کہ نباتات پر زندگی بسر کرنے والے جانوروں مثلاً بکری وغیرہ میں پت سبز رنگ کا ہوتا ہے ان کے برخلاف گوشت خوار جانوروں کے پت کا رنگ [illegible] نارنگی ہوتا ہے رنگ کا یہ فرق در اصل پت میں شامل ان ہی قابل اخراج مادوں کی اختلافات پر منحصر ہے جگر کی [illegible] ایک اور مضر حاصل [illegible] خون سے علٰحدہ کر لیا جاتا ہے اگر [illegible] معتدل اور

صحتمند نہ ہو تو یہ مادہ پت میں حل ہو جانے کے بجائے چھوٹے چھوٹے ذرات کی شکل میں باقی رہتا ہے اور اسی حالت میں پت نالیوں سے خارج کیا جاتا ہے لیکن اگر کسی طرح سے یہ چھوٹے چھوٹے ذرے آپس میں ملکر چھوٹی سی پتھری یا گولی بنالیں تو پت نالی اس رکاوٹ کی وجہ پھیل جاتی ہے جسکے باعث شدید درد محسوس ہوتا ہے۔ اسی درد کو درد سنگ مثانہ کے نام سے موسوم کیا جاتا ہے طب جدید میں اس پتھری کو تحلیل کرنے کی کوئی دوا اب تک معلوم نہیں ہو سکی البتہ جراحی کے ذریعہ کامیاب طور پر اس پتھری کو دفع کیا جا سکتا ہے۔

پسینے کے غدود بھی اخراجی نظام کا جزو ہیں۔ ان کے ذریعہ پانی اور بعض حل پذیر اخراجی مادے مثلاً امونیا وغیرہ خارج کی جاتی ہے اور عموماً ایک بدبودار گیس [illegible] جو بدبو پسینہ میں قابل لحاظ طور پر محسوس کیا جاتا ہے پسینے کا اخراج جسمانی حرارت کو ایک معتدل حالت پر برقرار رکھنے میں بڑی مدد کرتا ہے۔

اخراجی نظام کی اہمیت سے چشم پوشی نہیں کی جا سکتی۔ اگر یہ نظام ٹھیک ٹھیک طریقے سے عمل نہ کرے تو اس سے بڑی بڑی پیچیدگیاں کھڑی ہو جاتی ہیں اور صحت برقرار نہیں رہ سکتی۔ اور آپ جانتے ہیں انسان کی سب سے بڑی دولت صحت ہے۔

بقیہ اندھیرے گھر کا اُجالا

اور تکلیفوں کا تریاق ہے لیکن باوجود ان تمام خوبیوں کے نہ وہ خریدی جا سکتی ہے نہ بھیک مانگ کر ملسکتی ہے نہ قرض لی جا سکتی ہے نہ اس کو چرا کر حاصل کر سکتے ہیں اس لئے کہ یہ وہ چیز ہے کہ جب تک وہ استعمال نہ کی جائے بیکار ہے جو لوگ کہ ہنسنے سے معذور رہیں اوروں سے اس کے لئے دست سوال بلند کرتے ہیں۔ اس لئے اگر تم چاہتے ہو کہ لوگ تم کو پسند کریں تمہارے دلدادہ ہوں اور تم صحت مندانہ زندگی بسر کرو تو لوگوں سے خندہ پیشانی سے پیش آؤ۔

بقیہ ورزش اور جسمانی پرورش

[illegible] تمام [illegible] اور [illegible] کے احساس کی وجہ سے ہمارے دماغ میں [illegible] تبدیل ہو سکتی ہے جس کے [illegible] انقلاب کا [illegible] ہوں گے۔

نفسیاتی علاج

بریڈزم

ڈاکٹر اشرف الحق کے تجربات

[illegible] کا علاج مریض کے جسم پر ایسا ہی اثر ہوتا ہے کہ وہ اپنے ہی دماغ سے اپنے جسم کو بعض باتیں تسلیم کرا لیتے ہیں۔ دراصل یہ ایک قسم کا مسمریزم یا ہپناٹزم ہی ہے کیونکہ اسمیں بھی مریض پر کم و بیش وہی [illegible] کیفیت پیدا کی جاتی ہے جو [illegible] ہوتی ہے۔ ترکیب یہ ہے :- معمولی طور پر مریض ایک آرام [illegible] سے بٹھا دیا جاتا ہے بطرح کہ [illegible] جسم ڈھیلا [illegible] ہے اور کسی قسم کی تکلیف نہ ہو [illegible] چیز مثلاً بجلی کا قمقمہ اسکی آنکھوں سے دو فٹ [illegible] اونچا اوپر اس طرح رکھ دیا جاتا ہے یا عامل اپنے ہاتھ کو [illegible] رہتا ہے کہ مریض کی آنکھوں پر زیادہ دباؤ پڑتا رہے اور وہ اسے بغور دیکھے اور تصور بھی اسی پر جمائے۔ بعض مریضوں پر تو ایک آدھ ہی منٹ میں ایک قسم کی حیرت اور بے حسی کی سی کیفیت طاری ہو جاتی ہے اگر انکا ہاتھ یا پاؤں ذرا سا اٹھایا جائے تو چھوڑ دینے پر بھی وہ اسی حالت میں رہتا ہے اگر ایسا نہ ہو جو اکثر نہیں ہوتا تو جب ہی دھیمی سریلی آواز اور نرم لہجے میں ابتدا ہی سے ایسی گفتگو شروع کرے جس سے مریض کو نیند آتی ہوئی محسوس ہونے لگے مثلاً کہا جائے کہ دیکھو تمہاری آنکھیں بھاری ہو رہی ہیں تمہارے پپوٹے بھاری ہو رہے ہیں۔ تم اب سو جاؤ گے تمہارا بازو بھاری ہو رہا ہے تم گرمی محسوس کر رہے ہو تم اب سو گئے ہو۔ ساتھ ہی ساتھ مریض کے شانے کو آہستہ آہستہ تھپکا جائے اور اپنے دونوں ہاتھوں کو یکے بعد دیگرے آہستہ آہستہ اس کے چہرے کے سامنے آدھ آدھ انچ حرکت دی جائے۔ مذکورہ بالا جملے پہلے سے لکھ کر اگر یاد کر لئے جائیں تو عین وقت پر آسانی ہوتی ہے۔ پھر ایک ہاتھ مریض کا اٹھا کر کہا جائے۔ دیکھو میں تمہارا ہاتھ اٹھا رہا ہوں تم اسکو اسی حالت میں رہنے دو گے ضرور رہنے دو گے یہ جملے بھی بار بار کہے۔ مریض کی نبض تیز ہو جائیگی اور اس کے ہاتھ پاؤں سخت ہو جائیں گے اور جس طرف بھی موڑے جائیں گے غیر ارادی طور پر اسی حالت پر قائم ہو جائیں گے۔ اگر اسی حالت کو ذرہ اور زیادہ دیر بڑھایا جائے تو مریض مسمریزم کے [illegible] تک پہنچ جاتا ہے [illegible] بیہوش ہو جاتا ہے اور انکو اس حالت سے [illegible] نہیں ہوتی [illegible] مگر تعجب کا مقام ہے کہ اس حالت میں بھی وہ عامل کی [illegible] سنتا ہے اور عامل کہے [illegible] ہوش میں آنے کے بعد [illegible] یاد بھی رکھتا ہے ورنہ بھول جاتا ہے مگر اس کا [illegible] ان حواس کے [illegible] ہوتی ہے جو [illegible] کے عالم میں رکھتا ہے تاکہ ان حواس کے لئے جو غفلت کے عالم میں بھی کام کرتے رہتے ہیں اور جن سے دراصل عامل یا ڈاکٹر کام لیتا ہے۔

میں مریض سے اس حالت میں کہتا ہوں کہ دیکھو اسوقت ۹ بجے ہیں تم ۱۰ بجکے [illegible] منٹ پر یہ صراحی جو سامنے رکھی ہے لات مار کر توڑ ڈالنا۔ یہ ممکن ہے کہ وہ اس کا یہ جواب دے کہ کیوں شاید کوئی غلاظت گر گئی ہوگی اس صراحی پر کسی بچے یا کتے نے پیشاب کر دیا ہوگا۔ میں اس سے بھی زیادہ مضحکہ خیز کوئی حکم اسے دیتا ہوں اور وہ اسطرح مجھے جواب دیتا ہے کہ گویا میرا حکم قطعی ہے اور اس میں ضرور کوئی مصلحت ہوگی۔ پھر وہ اس اثر کے تحت سوچ سوچ کر مجھے جواب دیتا ہے اور بعد میں اس پر قطعی عمل کرتا ہے یہانتک کہ اگر اس سے کہا گیا کہ ۳۵ء میں ۷ر فروری کو ایسا ایسا کرنا تو وہ قطعی ۳۵ء میں ٹھیک ۷ر فروری کو وہی عمل کرے گا۔ میں کسی احتلام کے مریض سے کہتا ہوں کہ دیکھو تم کس قدر دبلے ہو گئے ہو۔ کیوں ہر رات تم اپنے کپڑے اور بستر خراب کر لیتے ہو۔ تمہیں اپنی صحت کا خیال نہیں۔ تم کمزور ہوتے جاؤ گے۔ دیکھو تم جلدی مر جاؤ گے۔ دیکھو آئندہ تمہیں بدخوابی نہو۔ اس کا اثر یہ ہوتا ہے کہ دو چار ہی دفعہ کی اس نصیحت پر اسکی یہ عادت چھٹ جاتی ہے۔

یہاں وہ ہوش و حواس کا کام کر رہے ہیں جن میں کم و بیش ہوشیار رہتے ہیں۔ مگر کس طرح؟ پروفیسر [illegible] کو ایک ہی مقام پر یکساں طور پر داغ دیتا ہے۔ [illegible] سے کہتا ہے کہ تمہارے داہنے ہاتھ کے [illegible] چھالا کر دو۔ چنانچہ داہنے ہاتھ کے زخم [illegible] ہیں۔ [illegible] بائیں ہاتھ کے [illegible] اس سے بھی عجیب بات یہ ہے کہ اس عمل سے دوران خون [illegible] پیدا کئے جا سکتے ہیں حتی کہ [illegible] کے ذریعے سے انسان کی ساری قوتوں کو [illegible] زندگی [illegible] جا سکے۔ [illegible] قوت صحت کے آثار [illegible] جوانی [illegible] پیدا کیا جا سکے۔

ہمیں بریڈ کا بیان ہے کہ [illegible] اس سے کیا کام لیا جا سکتا ہے [illegible] آپریشن میں تو اس کے استعمال کی بھی ضرورت نہیں ہوتی کہ مریض بالکل بیہوش ہو جائے یعنی تیسرے درجے کی بیہوشی ہو اوپر بیان کی گئی ہے [illegible] میں دیکھا ہے کہ ابتدا ہی میں مریض خاص [illegible] مرض کی طرف متوجہ ہو جاتا ہے اور اس کا صرف [illegible] ہی معمولی دکھ درد کو موقوف کر دیتا ہے [illegible] ایسے مریض بھی اس سے مستفید ہوتے ہیں [illegible] مطلقاً اعتقاد نہ رکھتے تھے۔ مگر اسکے باوجود [illegible] کبھی اس کا باقاعدہ استعمال نہیں کیا گیا۔ اور خود [illegible] بھی کسی آپریشن میں اس سے کام نہیں لیا۔ کیونکہ کلوروفارم اور بعض قسم کی گیسیں اس سے زیادہ دیرپا اثر رکھنے والی موجود ہیں اور اس سے بھی بہتر وہ زیر جلد پچکاریاں ہیں جو جسم کے زیر عمل حصوں کو بے حس کر دیتی ہیں اور وہ پچکاریاں جن کے استعمال کے بعد آپریشن میں ایک بوند تک خون کی نہیں نکلتی۔ ان چیزوں نے یہ ممکن کر دیا ہے کہ آگے چل کر آدمی خود اپنے اوپر ہر طرح کا بڑے سے بڑا آپریشن کر سکے گا۔ مثلاً جگر آنتوں گلے، مثانہ وغیرہ کے آپریشن جیسا کہ حال میں یورپ میں ایک جگہ ہوا ہے۔

یورپ میں بریڈزم کے زوال کی وجہ ایک اور بھی ہوئی۔ اوّل تو یہ کہ آسان ہونیکے سبب ہر کس و ناکس اس کو لے بیٹھا۔ دوسری وجہ یہ ہوئی کہ بعض اوقات عوام تو درکنار خود ڈاکٹر صاحب ہی کو یہ مشکل پیش آتی ہے کہ زیادہ

روس میں اجتماعی پرورش

[illegible] ایک [illegible]
کی حیثیت [illegible]
کے مقابلے [illegible]
میں [illegible]
نے [illegible]
کا شکار [illegible]
ہے ان کے [illegible]
پہلے کا [illegible]
کو بھی تہذیب [illegible]
[illegible]
[illegible]
اور سوویت ریاست کے نظام کے بعد [illegible]
نظام تعلیم کے سامنے [illegible] رہا ہے کہ
کس طرح ایک بالکل نئے ٹائپ کا روسی باشندہ
وجود میں لایا جائے تاکہ سماج کا کردار ایک
نیا ڈھنگ اختیار کرے۔

بقول البرٹ پنکیوچ

سوویت روس میں عام تربیت اور جسمانی پرورش کا مقصد یہ ہے کہ ایک ایسے انسان کی تخلیق کی جائے جس کی شخصیت کی ہمہ جہت میں ترقی ہوئی ہو۔ جو ہر لحاظ سے صحت مند توانا مضبوط نڈر اور بہادر ہو جس میں آزاد خیالی اور آزاد عملی کی صفتیں موجود ہوں جو رائج کلچر کے بہت سارے پہلوؤں سے واقفیت رکھتا ہو۔ جو فرد و طبقہ کے مفادات کے تحفظ کی خاطر زندہ ہو۔ اور اس کے لئے جنگ آزما ہونے کا عزم اور ارادہ رکھتا ہو۔ اور فرد و طبقہ کا سپاہی ہونے کی حیثیت سے دراصل پوری انسانیت کے مفادات اور فلاح و بہبود کا حامی ہو۔

اس طرح سوویت نظام نے جس تعلیمی اوریشی کو عملی صورت دینے کی کوشش کی ہے۔ وہ یہ ہے کہ "تعلیم زندگی ہے اور زندگی تعلیم"۔ سوویت نظام تعلیم سوویت ریاست کے معمار پیدا کرتا ہے۔ یہ معمار ایسے ہوتے ہیں جن کی شخصیت جامع اور مکمل ہوتی ہے جن کے معلومات وسیع ہوتے ہیں جن کے اندر تربیتا [illegible] مادہ ہوتا ہے جو جسمانی لحاظ سے تندرست [illegible] [illegible] کا رواج [illegible] پہنچایا [illegible] کے دماغ [illegible] زندگی [illegible] اسباب [illegible] اور آدرشوں سے معمور ہوتے ہیں اور جن کے دلوں میں زندہ رہنے کی [illegible] جوش اور امنگ پیدا کرتی ہیں کمیونسٹ نظام کے تحت [illegible] نے مذہبی توہمات کی جگہ لے لی ہے اور وہ لوگ جو زندگی کو پر الم اور مصیبتوں کا گہوارہ سمجھتے تھے آج ان کے دل زندگی کے جوش و خروش اور امنگوں اور آرزوؤں سے معمور ہیں۔ سوویت نظام میں زندگی کے معنی ہیں لامعلوم سنگین اور خطرناک دنیاؤں میں امید رجائیت اور کامیابی کے یقین کے ساتھ ایک چھلانگ مارنا۔ اور سوویت روس کے باشندے ایسا انفرادی طور پر نہیں کرتے بلکہ اجتماعی طور پر۔

برطانیہ ہو یا فرانس اٹلی ہو یا جرمنی امریکہ ہو یا سوویت روس ہر جگہ تعلیم کا مطلب یہ ہے کہ سماج کے ان پائدار اور انفرادی اقدار و خصوصیات کی حفاظت کی جائے جو اسے ورثے میں ملی ہیں۔ سماج کی نقصان رساں خصوصیات کو بدلنے کی کوشش کی جائے اور سماج کے مخصوص قومی کردار کو برقرار رکھنے کا انتظام کیا جائے۔ اس طرح گویا ہر تعلیمی نظام انسان کو انسان بنانے کی کوشش کرتا ہے نہ کہ اسے طوطا بننے پر مجبور کرتا ہے۔

اس طرح گویا ہر ملک کے تعلیمی اداروں کے پیش نظر یہ مقصد ہوتا ہے کہ اپنے افراد کو دوسروں کا نقال نہ بنایا جائے بلکہ اس کے اندر خود اپنی خصوصیات کی بہترین نمائندگی کی صلاحیتیں پیدا کی جائیں اور فرد کے کیرکٹر وطنی صفتوں سے بے تعلق اور بے ربط نہ کیا جائے۔ میرا یہ مطلب نہیں ہے کہ قومی کیرکٹر کو ترقی دینے اور اس کی حفاظت کرنے کا مقصد نسلی نفرت اور عصبیت کو تقویت دینا ہے۔ میرا یہ ہرگز مطلب نہیں کہ ہندوستان کا تعلیمی نظام جاپانیوں کی طرح اپنی قوم کے علاوہ ساری دنیا کی قوموں سے نفرت کرنا سکھائے یا نازی جرمنی کی عصبیت دشمنی کی طرح نسلی منافرت اور تعصب کی بنیادوں پر اس کی تعمیر کی جائے یا جنوبی افریقہ اور آسٹریلیا کی طرح نظام تعلیم کے ذریعہ رنگ کے تعصب کو فروغ دیا جائے۔ لیکن حقیقت یہ ہے کہ جغرافیائی حالات سماجی تاریخ پیداوار اور پیداوار کے ذرائع اور آلات کی ترقی ہر قوم کی زندگی اور اس کے عادات و اطوار پر اثر ڈالتے ہیں اور موخر الذکر اس مخصوص قوم کے کردار اور اس کے تہذیبی اقدار کی تعمیر کرتے ہیں۔

چنانچہ نظام تعلیم کا فرض ہے کہ اس قومی کردار اور سماجی اقدار کو نشو و نما اور فروغ دینے کی کوشش کرے نہ کہ اسے دبانے اور کچلنے کا۔ یہی وجہ ہے کہ غیر ملکی نظام تعلیم کا زبردستی کسی قوم پر مسلط کر دینا اس کے لئے ناقابل تلافی نقصان کا باعث ہوتا ہے۔ ہندوستان کا قومی کردار کافی ترقی یافتہ واقع ہوا ہے لازمی طور پر غیر ملکی نظام تعلیم یہاں کبھی اس سے ہم آہنگ نہیں ہو سکتا اور اس کی ناکامی یقینی ہے۔

ذرا سوچئے کہ فرانسیسی نظام تعلیم کو اگر انگلستان پر مسلط کر دیا جائے یا جرمن نظام تعلیم کو فرانس پر تو کتنے تباہ کن نتائج برآمد ہوں گے نتیجہ یہ ہوگا کہ ان ملکوں کے لوگ طوطا بن جائیں گے۔ مان لیا کہ انھیں فائر کرنا ضرور آجائے گا۔ لیکن سرکس میں بھی تو جانوروں کو فائر کرنا ضرور سکھلایا جاتا ہے۔ انھیں غیر ملکی زبان میں کمال صفائی اور روانی کے ساتھ بولنا آجائے گا لیکن چالاک طوطے یہ بھی کر لیتے ہیں صرف ایک ایسا قومی نظام تعلیم جو ماضی کے اور حال کی ضرورتوں سے ہم آہنگ ہو اور مستقبل کے خطرات کا مقابلہ کرنے کے لئے آہستہ آہستہ وجود میں لایا گیا ہو ہمیں نقال ہونے سے بچایا جا سکتا ہے ورنہ ہم خارجی باتوں کے اعتبار سے تو انگریزوں کے نقال بن جائیں گے اور داخلی اعتبار سے ہم انگریزوں کی ان اعلیٰ خصوصیات سے عاری رہیں گے جو ان کی قومی کردار کی تعمیر کرتی ہیں [illegible]

حاجتِ ضروری

صحت والے شخص کو عام حالات میں روزانہ پاخانہ جانا چاہیئے۔ صبح کے وقت جن کو قبض نہ ہو ان کو پاخانہ آجاتا ہے۔ وہ ایک وقت جاتے ہیں تو بھی کچھ نقصان نہیں۔ تین دفعہ تک جانا صحت میں نقص ظاہر کرتا ہے۔ ایک وقت کی عادت سے [illegible] دو یا ہو گئی و عام [illegible] [illegible] بیماری [illegible]

پاخانہ جاتے ہی ایکبارگی اجابت [illegible] زور لگانا پڑے یا زیادہ دیر تک [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] اجابت [illegible] اچھا پاخانہ [illegible] [illegible] قبض [illegible] ساگ وغیرہ کھانے کی وجہ سے [illegible] یا پاخانہ آجائے تو اسے خراب نہیں سمجھنا چاہیئے۔ بہت سخت [illegible] یا اس کے خلاف بہت پتلا ہو یا اجابت بدبودار ہو۔ ایک دو بار سے زیادہ آئے تو یہ خرابی کی علامت ہے۔ طاقت [illegible] کھانا کھا لینے سے طاقت نہیں آجایا کرتی۔ طاقت تو اس وقت حاصل ہوتی ہے جب کھانا ٹھیک ہضم ہو کر اس کا اچھا حصہ خون میں تبدیل ہو جائے۔ اور [illegible] فضول حصہ پاخانہ کی صورت میں اچھی طرح باہر نکل جائے۔ شروع سے آخر تک تمام سلسلہ ٹھیک چلے تبھی صحت اور طاقت حاصل ہوتی ہے۔ [illegible] ڈالنے کی نسبت باہر نکلنے والے فضل کی طرف زیادہ توجہ دینی چاہیئے کیونکہ ناقص اور ردی حصہ اگر ٹھیک طور پر خارج نہ ہو تو اندر سڑ جاتا اور زہر پیدا کریگا۔ اس کے زہریلے مواد انتڑیوں میں جذب ہو کر تمام جسم کی صحت پر بری طرح اثر انداز ہو سکتے ہیں۔ قدرت کے انتظام میں پاخانہ جسم سے تمام قسم کے فضل اور زہر نکالنے کا سب سے اہم ذریعہ بنایا گیا ہے۔ بہت بار دیکھا گیا کہ کسی اور جسمانی یا دماغی بیماری کے ساتھ ساتھ قبض کی علامت بھی موجود ہے۔ دوائی یا انیمہ [illegible] جب پاخانہ بہت اچھی طرح آگیا تو دوسری بیماری کی علامتیں بھی [illegible] کم ہو گئیں۔

قبض فی زمانہ ایک عام بیماری [illegible] اندازہ لگایا گیا ہے کہ ولایت [illegible] [illegible] بیماریوں کے لئے [illegible] [illegible] دو تہائی [illegible] قبض [illegible] [illegible] ثابت ہوا [illegible] [illegible] نزلہ [illegible] وغیرہ [illegible] [illegible] [illegible] ہمیشہ کے [illegible] [illegible] قبض [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] جاتی [illegible] بھی جاتی [illegible] [illegible]

صبح کو [illegible] شام کو [illegible]
زندگی [illegible] [illegible]

دن بھر پرہیز [illegible] [illegible] اور بے قاعدگیاں کیں رات کو قبض [illegible] [illegible] زندگی کی لذتیں اور چسکے بھی نہ چھوڑے [illegible] صبح کو رفع حاجت بھی ہو گئی۔

لیکن یاد رکھو قدرت ان سب [illegible] کے گن گن کر بدلے لیتی ہے اور اس میں کچھ شک نہیں کہ لاکھوں قیمتی ہستیاں اسی قبض کے ہاتھوں تباہ ہو چکیں [illegible] ہر دس بیماریوں میں سے آٹھ بیماریوں کی بنیاد قبض ہے اس واسطے قبض کی اصلاح کے لئے ہر ممکن کوشش کریں۔ ایک دہلی کے رئیس خاص طور پر قبض کے متعلق مشورہ لینے کے لئے میرے پاس لاہور تشریف لائے کہنے لگے "اڑد کی دال۔ آلو۔ کچالو۔ بھنڈی۔ کیلا۔ گوشت۔ برفی اور سگریٹ یہ میری زندگی کے آدھار ہیں۔ ان کا پرہیز مت کرایئے اور جو کہیں گے کر دونگا۔ جو کھلا ئینگے کھا ونگا قیمتی سے قیمتی دوائی خریدنے کو طیار ہوں" میں نے کہا آپ کی قبض کی یہی آٹھ وجوہات ہیں۔ ان کو چھوڑ دو اور صبح شام تیز رفتار سے دو تین میل کی سیر کیا کرو۔ ساگ سبزی دودھ ولیا نشاستہ [illegible] [illegible] میں نے کہا اچھے [illegible] بہت کم [illegible] ایک خاص انداز سے [illegible] [illegible] نا ممکن [illegible] [illegible] [illegible] ناممکن ہے [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] کو خیال نہیں چھوڑ سکتے [illegible] [illegible] نہیں چھوڑتا۔ آپ کا فرض [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] ایک سال [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] ناممکن کو ممکن بنا دیا۔

قبض مرض [illegible] [illegible]

سوال کا [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] قسم کی [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] اس [illegible] کے غدود [illegible] [illegible] [illegible] باہم [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] انتڑیاں [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] حصہ [illegible] [illegible] [illegible] ہونے کے لئے [illegible] [illegible] انتڑیوں کی حرکت میں جب نقص [illegible] [illegible] ہونے لگ جاتا ہے یہ نقص [illegible] [illegible] انتڑیوں کی دیواروں میں ایک تو اعصاب (Nerves) ایک قسم کے انسانی بجلی کے تار لگے ہوتے ہیں۔ ان کے ساتھ ساتھ خون کی پتلی پتلی رگیں ہوتی ہیں۔ یہ اعصاب اور خون مل کر انتڑیوں کو وہ طاقت اور وہ شکتی بخشتے ہیں جو انہیں اس کام کو سرانجام دینے کے لائق بناتے ہیں۔ بار بار ثقیل مرغن اور بھاری غذا کھانے سے کئی قسم کے کھانے اکٹھے کھانے سے اور پیٹ کا تندرست ٹھونس ٹھونس کر ناک تک بھرنے سے انتڑیوں کے عمل میں نقص

کیا آپ جانتے ہیں۔؟

کہ

۱۹ر ڈسمبر کو دہلی کے لال قلعہ کے باہر ایک خاص تقریب ہوئی جس میں ہز ایکسلنسی وائسرائے ہندوستان کے کمانڈر انچیف [illegible] اور [illegible] فوجی افسروں نے ہندوستانی فوج کے بہادر سورماؤں کی عزت افزائی کی۔

یہ منظر نہایت دلکش تھا [illegible] خواتین کی [illegible] اور [illegible] پنجاب رجمنٹ کے بینڈ باجوں کے [illegible] [illegible] جنرل سر [illegible] آکنلیک۔

[illegible] بیٹھے ہوئے تھے [illegible] وائسرائے تشریف لائے تو پریڈ کے میدان میں آپ کو شاہی سلامی دی گئی۔ جونہی قومی ترانہ کے آخری سر فضا میں گم ہوئے لارڈ ویول جو فیلڈ مارشل کے لباس میں تھے گارڈ آف آنر کا معائنہ کرنے کے لئے آگے بڑھے۔ شاہی ہندوستانی بحریہ، فرسٹ رائل اسکاٹس فیوزلیئرز، ۴/۹ گورکھا رائفلز شاہی ہندوستانی ہوائیہ کے دستے نیز وکٹوریہ کراس کا اعزاز پانے والے سورماؤں کے جھنڈے بردار ساتھ [illegible] ایک مستطیل بنائے کھڑے تھے اور یہ گارڈ آف آنر جس کے آدمیوں کا بانکپن اور رنگ ڈھنگ اپنی مثال آپ تھا۔ اس مستطیل کے اندر تھا۔

معائنہ کے دوران میں لیڈی ویول اس خاص حلقہ میں تشریف لے گئیں جو وکٹوریہ کراس پانے والے سورماؤں کے رشتہ داروں کے لئے بنایا گیا تھا۔ آپ نے ہر ایک کو مبارکباد دی اور مسکراہٹ سے اپنی خوشی کا اظہار کیا۔

گارڈ آف آنر کے معائنہ کے بعد ہز ایکسلنسی وائسرائے اس طرف تشریف لائے جہاں سے انہیں سلامی دی گئی تھی۔ رائفل مین [illegible] گورنگ نب بھرتی سے مارچ کرتے ہوئے لارڈ ویول کی طرف بڑھے اور بائیں ہاتھ سے سلامی دی۔ آپ کا دایاں بازو اس کارروائی میں کٹ گیا تھا جس کی بدولت انہیں وکٹوریہ کراس ملا ہے۔ ان کے متعلق سرکاری بیان [illegible] ہز ایکسلنسی [illegible] نے [illegible] گورکھے سورما کے سینہ پر [illegible] ہز ایکسلنسی یہ تمغہ لگا رہے تھے [illegible] والدین [illegible] ان کا [illegible] طرف [illegible] رجمنٹ کے نائک [illegible] کو جو سیاہ رنگ لئے [illegible] ہوئے تھیں اپنے خاوند کا وکٹوریہ کراس حاصل کرنے کے لئے آگے لے جایا گیا۔ [illegible] فرنٹیئر فورس رائفلز کے جمعدار [illegible] کی بیوہ [illegible] وکٹوریہ کراس [illegible] دیا گیا جب آپ کو [illegible] خاوند کا [illegible] دیا جا رہا تھا تو آپ [illegible] کی [illegible] تھیں۔

اس کے بعد [illegible] سنگھ کو اپنے بیٹے لیفٹیننٹ [illegible] رجمنٹ کے لیفٹیننٹ کرم جیت سنگھ [illegible] کا وکٹوریہ کراس حاصل کرنے کے لئے آگے بڑھے۔ [illegible] مہربان کو جو [illegible] رنگ کا برقعہ پہنے ہوئے تھیں ان کے بیٹے لانس نائک شیر شاہ ایم۔ ایم متوفی ۱۶/۷ ویں پنجاب رجمنٹ کا وکٹوریہ کراس دیا گیا۔ تب ۵/۱۰ ویں رائل گورکھا رائفلز کے رائفل مین تھامن گورنگ متوفی کا اعزاز حاصل کرنے کے لئے ان کی والدہ زرد(؟) گورنگ جو ضعیف لیکن بڑی باوقار تھیں آگے آئیں۔

آخر میں ہز ایکسلنسی نے جاٹ رجمنٹ کے لانس نائک اسلام الدین متوفی کی والدہ کو جارج کراس عطا کیا۔

اس کے بعد وہ پانچ سورما اپنے اپنے تحریری سرکاری بیان حاصل کرنے کے لئے آگے بڑھے جنہیں ملک معظم نے وکٹوریہ کراس کے تمغوں سے مزین کیا تھا۔ یہ اصحاب شاہی ہندوستانی توپخانہ کے حوالدار امراؤ سنگھ۔ فرسٹ مرہٹہ لائٹ انفنٹری کے سپاہی نامدیو جدھاؤ۔ چھٹی فرنٹیئر فورس رائفلز کے سپاہی علی حیدر ۱۵/۱۴ ویں پنجاب رجمنٹ کے نائک گیان سنگھ اور ۳/۲ ویں گورکھا رائفلز کے رائفل مین بھن بھگتا گورنگ تھے۔

۸/۴ ویں گورکھا رائفلز کے رائفل مین گنجو(؟) گورنگ اپنا تحریری سرکاری بیان حاصل کرنے کے لئے دوبارہ حضور وائسرائے کے پاس آئے۔

یہ شاندار تقریب مارچ پاسٹ کے ساتھ ختم ہوئی جس میں شاہی ہندوستانی بحریہ کا دستہ آگے آگے جا رہا تھا۔

(۲)

نئی دہلی۔ ۳۰ ڈسمبر رضاکار خواتین کی ہندوستانی سروس اپنے قیام کے وقت سنہ (۱۹۴۲ء) سے جنگ کا نہایت شاندار کام کر رہی ہے۔ اب وہ زمانہ بعد جنگ کے ان مسائل کی طرف متوجہ ہو رہی ہے جن کو حل کرنے میں وہ بہت اہم حصہ لے رہی ہے۔

جنگ کے دوران میں سروس کی دس ہزار رضاکاروں نے سینکڑوں [illegible] ہزاروں ہندوستانی اور [illegible] فوجیوں [illegible] فراہم کیں بلکہ فوجی [illegible] رشتوں کی اسکیم کے تحت انہوں نے فوج میں جانے والوں کی بیویوں اور خاندانوں کی بھی دیکھ بھال کی۔

رضاکار خواتین کی سروس کی متعدد سرگرمیوں میں سے چند سرگرمیاں حسب ذیل ہیں۔ دستکاریاں سکھانا۔ فوجی اسپتالوں میں باورچی خانوں کی نگرانی قحط کے سلسلہ میں امدادی کام محتاجوں کو کھانا کھلانا اور دودھ کے کنٹینوں(؟) میں مدد دینا۔

زمانہ بعد جنگ کے ہندوستان میں ان رضاکار خواتین کے لئے جن کا اصول عمل ہے "میرا کام خدمت کرنا ہے" معاشرتی خدمت کے زبردست مواقع ہیں۔ جنگ نے دکھا دیا ہے کہ ہندوستان میں عورتیں کیا کچھ کر سکتی ہیں۔

نیند

نیند بھی بیہوشی کی سی حالت کا نام ہے۔ جس میں انسان [illegible] سے معطل ہو جاتا ہے۔ اور [illegible] آنکھوں [illegible] آنکھوں اور [illegible] جانے سے دن بھر [illegible] پہنچتے [illegible] کی طرف تو [illegible] نیند میں بعض اوقات بیہوشی کامل نہیں ہوتی [illegible] بعض حالات میں بالکل [illegible] بیٹھا ہوا شخص جب [illegible] ہو جاتا ہے تو فوراً بیدار ہو جاتا ہے۔ [illegible] بیمار بچہ کی ماں اپنے بچہ کی ذرا سی چیخ یا آواز پہ بیدار ہو جاتی ہے حالانکہ باقی شور و غل اسکی نیند میں مطلق خلل انداز نہیں ہوتا۔

گو بیہوشی یا کلی بیہوشی نیند کی ایک اہم خصوصیت ہے لیکن نظام عصبی کے ہر ایک کام میں ایک حد تک اعتدال اور کمی ضرور پیدا ہو جاتی ہے اور ساختوں کی تحلیل کم اور تعمیر زیادہ ہوتی ہے اسلئے نیند صحیح طور پر تازگی بخش اور دافع تکان ہے۔

نیند میں دماغی مراکز اعلیٰ مراکز ادنیٰ کے افعال پر سے اپنا اقتدار ہٹا لیتے ہیں اور ادنیٰ مراکز منفک کم و بیش ہوشیار رہتے ہیں۔ چنانچہ اگر کسی محو خواب کے پاؤں میں سوئی چبھوئی جائے تو وہ اپنے پاؤں کو کھینچ لیتا ہے گا یہ ادنیٰ افعال غیر طبعی ہو جاتے ہیں۔ اور مریض خواب میں چلتا پھرتا یا بیٹھا چلتا ہے یا باتیں کرتا اور خوف کھانا شروع کر دیتا ہے۔

نیند کی گہرائی

نیند اپنی گہرائی میں مختلف ہوا کرتی ہے۔ بعضوں کی نیند ایسی ہوا کرتی ہے کہ وہ ذرا سی حرکت یا آواز پہ بیدار ہو جاتے ہیں اور بعض بے جان شہتیر کی طرح ایسے سوتے ہیں کہ ان پر "گھوڑے بیچ کر سوتے" کی مثال صادق آتی ہے۔ ایک تانبے کے گھڑیال پر تانبے کا گیند مختلف اونچائیوں سے گرا کر نیند کی گہرائی کا اندازہ کیا گیا ہے۔ یہ پہلے چند منٹوں میں ہلکی ہوتی ہے پھر ایک گھنٹے تک سرعت کے ساتھ گہری ہو جاتی ہے [illegible] سونے کے بعد دو سے تین گھنٹے کے دوران [illegible] سب اوقات سے زیادہ گہری ہوتی ہے [illegible] بعد اس کی گہرائی [illegible] ہوتی جاتی ہے لیکن ادنیٰ حیوانات میں نیند اتنی گہری بھی نہیں ہوتی جیسے انسانوں میں ہوتی ہے۔

افعال جسمانی

نیند کے دوران میں تمام اہم افعال سست ہو جاتے ہیں۔ تنفس اور قلب کی حرکت بھی سست ہو جاتی ہے۔ پیشاب کی پیدائش میں بھی کمی ہو جاتی ہے اور تبخیرات و تنفسیہ بھی کم خارج ہوتے ہیں جسم میں حرارت کی پیدائش بھی کم ہو جاتی ہے اسلئے نیند میں بہ نسبت بیداری کے زیادہ سردی محسوس ہوتی ہے۔ چنانچہ اندازہ لگایا گیا ہے کہ حرارت کی پیدائش نیند کے دوران میں نصف کے قریب کم ہو جاتی ہے۔ نیند میں حرارت جسمانی کے متعلق ایک اور دلچسپ مشاہدہ جو آلہ قیاس الحرارت کے ذریعہ کیا گیا ہے یہ ہے کہ ایک شخص جو رات کو سوتا ہے اسمیں تین بجے رات کے حرارت جسمانی بہت کم ہو جاتی ہے خواہ وہ سویا ہوا ہو یا جاگتا۔ اگر وہ شخص اپنی عادت کو بدل دے یعنی بجائے رات کے دن کو سونا شروع کر دے تو تقریباً چھ ہفتے کے بعد یہ تغیر رونما ہوتا ہے کہ بجائے رات کے تین بجے کے دن کے تین بجے حرارت بہت کم ہوتی ہے۔ اور اگر وہ شخص پھر رات کو سونا شروع کرے تو اسی طرح پھر چھ ہفتے کے بعد یہ تغیر رونما ہوتا ہے اور یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ بالعموم اکثر مریض رات کو اسی وقت مرتے ہیں۔

نیند کی ماہیت

تا حال نیند کی صحیح ماہیت کسی کو معلوم نہیں ہوئی اسکے متعلق بہت سے بیانات ہیں لیکن ان میں سے کوئی بھی پورے طور پر اطمینان بخش نہیں ہے بقراط نے اسے حیوان کا تقاضہ فطری قرار دیا ہے ارسطو نے محض اسکے نتائج سے بحث کی ہے۔ جالینوس نے اس کا سبب رطوبت قرار دیا ہے جسکی وجہ سے اعصاب کے راستے تنگ ہو جاتے ہیں [illegible] اسلامی نے بھی اس یونانی نظریہ کو تسلیم کیا۔ جو [illegible] نے نئی نظریے پیش کئے ہیں جنہیں ہم ذیل میں درج کرتے ہیں کیونکہ ہر ایک میں کم و بیش صداقت کا شائبہ پایا جاتا ہے۔ باقی تمام عام بیانات غلط ثابت ہوتے ہیں [illegible] نیند میں [illegible] ڈھیلے ہو جاتے ہیں [illegible] آنکھوں کو [illegible] پڑ جاتی ہے [illegible] خواب میں سکڑی ہوئی ہوتی ہیں اور اگر پپوٹوں کو اٹھا کر دیکھا جائے تو آنکھوں کے ڈھیلے اوپر چڑھے ہوئے ہوتے ہیں۔ لیکن وہ آہستگی سے مسلسل ایک طرف سے دوسری طرف پھرتے رہتے ہیں۔ بعض محققین کا خیال ہے کہ تکان سے پیدا ہونے والے فضلات سے دماغ میں ایک قسم کی مدہوشی ہو جاتی ہے جس سے نیند آیا کرتی ہے۔ چنانچہ اس نظریے کی تائید میں یہ ظاہر کیا گیا ہے کہ تکان ایک حد تک جسم میں آکسیجن کی کمی اور کاربانک ایسڈ اجزائے دخانیہ کی زیادتی کا نتیجہ ہوتی ہے یہ حالات عصبی ساخت کی تحریک کو کم کر دیتے ہیں۔ لیکن تجربہ میں ان فضلات کو جسم میں داخل کرنے سے نیند نہیں آتی اسکے برعکس ایسا دیکھا گیا ہے کہ لوگ اس وقت بھی سو جاتے ہیں جب وہ بالکل تھکے ہوئے نہیں ہوتے۔

کئی سالوں تک یہ خیال کیا جاتا رہا ہے کہ نیند دماغ میں خون کی کمی کا نتیجہ ہے اسمیں کوئی شبہ نہیں کہ نیند کے دوران میں دماغ کے اندر قدرے خون کی کمی ضرور ہو جاتی ہے جیسا کہ حیوانی تجربات اور بعض جراحی اعمال کے مریضوں کے دماغوں میں دیکھا گیا ہے لیکن یہ حالت بھی بلا اختلاف نہیں کیونکہ دماغ میں معمولی خون کی کمی سے طبعی نیند ہرگز پیدا نہیں ہوتی۔ بعض علمائے فن کا خیال ہے کہ نیند محض ذاتی ترغیب اور خواہش کا نتیجہ ہوتی ہے۔ ہم نیند کی نیت اختیار کرکے سونا چاہتے ہیں تو چند منٹ میں نیند آجاتی ہے یہ خیال کہاں تک صحیح ہے ذرا سا غور کرنے پر خود بخود ظاہر ہو جاتا ہے۔ بس نیند کے متعلق تا حال جس قدر نظریئے پیش کئے گئے ہیں پورے طور پر تسلی بخش نہیں ہیں۔

صحت بخش نیند

نیند کے دوران میں جسم کو مطلوبہ آرام اور راحت حاصل ہوتی ہے۔ اسلئے یہ نہایت ضروری ہے کہ وہ ناموافق حالات

[illegible] آنتوں میں خون کی روانی اور اعصاب کا کام [illegible] ہو جاتا ہے قبض [illegible] تنگ آ جاتا ہے سخت نہیں [illegible] سے کام لیا جاتا ہے لیکن ان کا دبی [illegible] ہوتا ہے جو ایک [illegible] مانند ہے [illegible] گوشت [illegible] کا ہوتا ہے [illegible] کے مانند [illegible] ہو جاتا ہے لیکن جب طاقت [illegible] ہو تو لمبا [illegible] تک [illegible] لیگا۔

اس مشکل وقت میں [illegible] آرام [illegible] قدرت کا ایک [illegible] علاج [illegible] گونیل [illegible] وغیرہ کی مانند [illegible] یہ تکلی [illegible] آنتوں کو آرام دیں۔ ایک جلاب [illegible] کو صاف کرنے [illegible] کر [illegible] پانچ [illegible] دودھ [illegible] لینے [illegible] آنکھ [illegible] چالیس [illegible] چاول [illegible] الو کھالو [illegible] گوشت [illegible] نہیں [illegible] ایک [illegible]

دل [illegible] سیر [illegible] صبح کے وقت کر کے فوراً بعد رفع حاجت کے لئے جایا کریں۔ روزانہ لمبی سیر کیا کریں بڑی سے بڑی قبض بھی دور ہو کر آنتوں کو نئے سرے سے جو افعال حاصل ہوگی [illegible] بعد [illegible] ضرورت بھی نہ رہے گی۔ یہ کچھ مشکل علاج ہم نے نہیں بتایا تھوڑی سی تکلیف ہے لیکن دل کو سمجھانے سے سب مشکلیں آسان ہو جاتی ہیں۔ تھوڑا نقص مذکورہ بالا سے آدھے عرصہ میں اور زیادہ نقص [illegible] گنے عرصہ میں چلا جائے گا لیکن جائے گا ضرور۔ حوصلہ اور ہمت چاہیئے۔ آخر آپ کی اپنی معمولی سی آفت ہے۔ آپ ہی کو کچھ محنت کرنی پڑیگی۔

(۱) جنہیں نے [illegible] دوا دینا [illegible] جن کو قبض رہتا ہو وہ دودھ انجیر [illegible] کشمش۔ آم۔ ناشپاتی شہد۔ گڑ شکر کدو اور پالک ساگ سبزیوں کا زیادہ پانی کا زیادہ استعمال کریں۔ اینڈ کا تیل ۲ تولہ یا گلقند ۲ تولہ یا مربہ [illegible] ایک دانہ یا چھلکا اسبغول ایک تولہ رات کو کھانا لینے سے معمولی قبض دور ہو جاتا ہے جن کو زیادہ قبض ہو وہ نسخہ جات کے بیان میں قبض کا علاج پڑھیں۔

(۲) قبض کی حالت میں ماش مسور کی دال آلو کچالو [illegible] بی حلوہ میدہ کی چیز۔ انار کیلا گوشت [illegible] لوبی۔ دہی [illegible] چاول بھی [illegible] منع ہے۔

(۳) جن کو پتلا پاخانہ آتا ہو۔ تازہ بچھا ہوا جھونا [illegible] ہو تو اس کے بعد پانی کے ساتھ لے لیا کریں۔ پانی کم پئیں انار مسور کی دال۔ دہی۔ چھاچھ۔ چاول۔ [illegible] گوشت [illegible] مفید ہیں۔ مندرجہ بالا [illegible] بھی غذا [illegible] ہے۔

پاخانہ کو کبھی نہیں روکنا چاہیئے۔ ایسا کرنے سے [illegible] پیٹ درد کے علاوہ بڑے مہلک اور [illegible] سے ہٹنے والے امراض ہو جاتے ہیں۔ ملازم پیشہ کھیل تماشے کے دلوانے اور سست الوجود اشخاص اکثر پاخانہ کو روکتے ہیں ان کو [illegible] ہونا چاہیئے

---

(۴) [illegible] ہوا جو بادشاہ کے نام سے پکارا جاتا تھا اور یہی وہ اپنے کارڈ پر بھی لکھتا تھا مسٹر ڈیوڈ کو سلیٹ پر پنسل سے مسٹر [illegible] نے [illegible] لکھ دیا ان کا بیان ہے کہ اس شخص کا کچھ بھی نام ہو تا مگر وہ اپنی پیچ در پیچ منطقی گفتگو سے اسے حاصل کر سکتے تھے انہوں نے سلیٹ اس کے حوالے کر دی جسے پڑھ کر وہ از حد خوش ہوا اور نہایت معتقدانہ لہجے میں ان سے استدعا کی کہ اس کا نام ان کو کیونکر معلوم ہو گیا کیونکہ گو وہ بادشاہ کے نام سے مشہور ہے مگر در اصل اس کا پہلا نام [illegible] ہے انہی [illegible] لندن میں [illegible] اینڈ لن میں میں نے خود ایسے ایسے شعبدے ہوتے دیکھے ہیں کہ وہ معجزات سے کم نہیں۔

یورپ میں آج سے ڈیڑھ سو سال قبل جو جادو کی طرف اس قدر میلان تھا کہ مریض ان جادوگروں کے فریب اور مکاریوں میں پھنس جاتے تھے۔ نیم حکیم اور نیا حالی ور دیشیوں اور فقیروں کی طرف کھنچے چلے جاتے تھے۔

بقیہ ص۵ — ہپناٹزم

زیادہ غفلت بڑھ جانے کے بعد مریض کو ہوش میں کس طرح لائیں مگر سب سے بڑی وجہ یہ ہوئی کہ بعض لوگوں کو بعد میں مرگی کے دورے پڑنے لگتے ہیں یا بعض کے اخلاق جذبات پر بہت ہی برا اثر پڑتا ہے۔ وہ بعض اوقات ایسے بے قابو ہو گئے کہ مدتوں سوسائٹی میں بیٹھنے کے قابل نہ رہے حال میں فرانس کے بعض ماہرین نے اس طرف توجہ کی ہے اور اس کے عیوب بڑھا [illegible] ہیں مگر میں اس چیز سے جو کام لیا جاتا ہو وہ ان عیوب سے پاک ہے۔ میں چاہتا ہوں کہ پوری طرح نوم کی حالت طاری کرنے کے بجائے محض ایثار کے اثرات سے فائدہ اٹھایا جائے

ایک خاص گروہ ایسا بھی ہے جو ہپناٹزم کی شدت سے مخالفت کرتا ہے اور اس کے دلائل بھی کچھ کم وزنی نہیں ہیں وہ کہتا ہے کہ تم جو کچھ کرتے ہو وہ مریض کے قوائے عاملہ کو جبر و تشدد سے کمزور کر کے کرتے ہو۔ تم تو مریض کو اور زیادہ مریض بنانے ہو تم ہوشیاری کے عالم ہی کو اتنا قوی کیوں نہیں کرتے کہ انسان اپنی خیالی اور فکری طاقتوں سے تم میں وہ تغیرات پیدا کر سکے جو بے ہوشی کے عالم میں پیدا ہوتے ہیں۔

آج سے ڈیڑھ سو سال قبل جو حال ہمارا اب ہے یہی یورپ میں تھا یہ خیال عام تھا کہ معمول پر اثر ڈالنے والی قوت اسی قدر فوری قوت ڈال سکتی ہے کہ اس کی مرضی۔ خیالات اور کل حرکات و سکنات گویا دوسرے لفظوں میں وہ کل کا کل اپنے عامل کے تابع ہو جاتا ہے مگر اس کا کوئی کافی ثبوت نہیں مل سکا اس کے برخلاف بہت سے ایسے اشخاص جو اس کام کو پبلک کے سامنے کرتے تھے اور بعد میں سے چھوڑ دیا انہوں نے اپنی دھوکہ **بازیاں** بڑے بڑے دلچسپ قصوں میں بیان کی ہیں۔ صرف ایک واقعہ یہاں درج کیا جاتا ہے مسٹر الیس جے ڈیوی بڑے مشہور عامل گزرے ہیں جو سائیکیکل ریسرچ سوسائٹی کی چوتھی جلد میں لکھتے ہیں کہ "زمانہ جاہلیت" میں میں نے ایک دعویٰ کیا کہ جو کوئی بھی اجنبی شخص اپنا نام دریافت کرے گا وہ میں دو سلیٹوں کے درمیان جو پنسل دبی ہوئی رکھی ہے لکھ دوں گا یہ واقعہ امریکہ کا ہے۔ اتفاقاً ایک ایسا شخص [illegible]

اندھیرے گھر کا اجالا۔ تکلیفوں کا تریاق !!

(از ڈیل کارنیگی)

میں ایک جگہ دعوت میں مدعو تھا وہاں ایک ایسی دولت مند عورت سے ملاقات ہوئی جسکی خواہش تھی کہ لوگوں پر اس کا اچھا اثر پڑے کپڑوں، ہیروں اور موتیوں کی خریداری میں اس نے بہت سا روپیہ پھونک ڈالا تھا لیکن چہرے کی آرائش کے متعلق اس نے کچھ بھی نہیں کیا تھا۔ اسکے چہرے سے روکھاپن اور خودغرضی ٹپکتی تھی اسکو معلوم نہ تھا کہ لباس سے زیادہ یہ ضروری ہے کہ اسکے چہرے کو دیکھکر لوگ اسکی طرف مائل ہوں۔

شخصیت کی دلفریبی اور دوسروں کو گرویدہ کرنے کی استعداد یہ چیزیں لوگوں کی ترقی کا باعث ہوتی ہیں لیکن سب سے بیش بہا چیز اسکی شخصیت میں اسکی دلکش مسکراہٹ ہوتی ہے۔

فرانس کے ایک اداکار سے میں ملاقات کرنے گیا پہلے تو وہ مجھے ترش رو اور ڈراؤنا معلوم ہوا لیکن جب وہ ہنسنے لگا تو ایسا معلوم ہوا کہ سورج بادل سے نکل آیا اگر اسکی بجلی گرانے والی ہنسی نہ ہوتی تو وہ اس بام ترقی پر آج نہ ہوتا بلکہ اپنے آبائی پیشہ نجاری میں مشغول ہوتا۔ الفاظ اور افعال سے زیادہ ہنسی موثر ہوتی ہے ہنسی زبان حال سے کہتی ہے میں تمہیں پسند کرتا ہوں میں تم سے مل کر بہت خوش ہوا اسی وجہ سے کتے محبوب ہوتے ہیں وہ ہم کو دیکھکر پھولے نہیں سماتے اور ہم بھی انکو دیکھکر خوش ہوتے بناوٹی ہنسی کسی کو پسند نہیں کوئی اسکے دھوکے میں مبتلا نہیں ہوتا اور نہ اسکو کوئی پسند کرتا ہے میں اصلی ہنسی کا ذکر کر رہا ہوں دل گرمانیوالی ہنسی جو کہ دل سے نکلتی ہے اور جسکے بازار میں بڑے دام لگتے ہیں۔

ایک سوداگر نے مجھ سے کہا کہ ایک ان پڑھ اور جاہل لیکن ہنس مکھ لڑکی کی نسبت اس شخص کے جو ترش رو ہو دکاندار کیلئے ہزار درجہ بہتر ہے کا ہنسنا کے محت شفقت اتنی ضروری چیز نہیں جتنا یہ کہ انسان ہنسی خوشی کام کرے اگر تم یہ چاہتے ہو کہ تم سے مل کر خوش ہوں تو تم ان سے ملکر اظہار مسرت کرو

میں نے ہزاروں کاروباری لوگوں سے کہا کہ ہر وقت لوگوں سے ہنس کر ملیں تب مجھ سے آکر اسکے نتائج بیان کریں ایک شخص نے اپنا تجربہ یوں بیان کیا:۔

"میری شادی کو اٹھارہ سال ہوگئے اور اس عرصہ میں میں اپنی بیوی سے کبھی ہنس کر نہیں بولا۔ آپ کے کہنے پر میں نے عمل شروع کیا دوسرے دن جب میں کھانے پر بیٹھا تو اپنی بیوی سے ہنس کر ہمکلام ہوا اسکو بہت تعجب ہوا جب اس پر دو مہینے عمل کیا تو میں نے دیکھا کہ میری خانگی زندگی پُر از مسرت ہوگئی ہے اب میں نے اپنا اصول کر لیا ہے کہ مکان سے لیکر دفتر پہنچنے تک جتنے لوگوں سے ملاقات کرتا ہوں سب سے ہنسکر ہمکلام ہوتا ہوں نتیجہ اس کا یہ ہوتا ہے کہ ہر شخص مجھ سے ہنس کر ہمکلام ہوتا ہے جو لوگ شکایتیں لے کے آتے ہیں ان سے بھی ہنس کے پیش آتا ہوں اور ان کی شکوہ شکایت سنتا ہوں اس ہنسنے کی بدولت میری آمدنی روز بروز بڑھ رہی ہے میں نے نکتہ چینی بھی ترک کر دی ہے بجائے تردید کرنے کے اب میں لوگوں کی تعریف اور قدردانی کرتا ہوں دوسرے کے نقطۂ نظر کو سمجھنے کی کوشش کرتا ہوں ان باتوں سے میری زندگی میں انقلاب عظیم پیدا ہوگیا ہے اب میں دوسرا آدمی ہوگیا ہوں زیادہ دولتمند زیادہ کامیاب کیثر الاحباب یہی سب باتیں آخر کو کام آتی ہیں"۔

اگر ہنسی کے عادی نہیں ہو تو عادت ڈالو۔ اگر تم اکیلے ہو تو سیٹی بجاتے یا نغمہ سرائی پر اپنے کو مجبور کرو۔ خوشی حاصل کرنے کا بہترین ذریعہ یہ ہے کہ تم ہنستے ہوئے بیٹھ جاؤ اور اپنے افعال و اقوال سے یہ ظاہر کرو کہ گویا تم پہلے ہی سے خوش و خرم تھے۔ ہر شخص خوشی کی تلاش میں ہے اور اسکے حصول کا ذریعہ یہ ہے کہ اپنے خیالات کو قابو میں رکھو۔ مسرت کا انحصار بیرونی حالات پر نہیں بلکہ اندرونی حالت پر ہے۔

دو شخص ایک جگہ ایک ہی کام میں مشغول ہوں اور دولت و شہرت میں برابر کی ہو اور پھر بھی ایک خوش نصیب اور دوسرا بدنصیب ہو تو لامحالہ یہی ہوگا دونوں کے کام کرنے کا طریقہ مختلف ہوگا۔

چین کے قلی سخت دھوپ میں ساتھ آدمی ... ہنسی خوشی کام کرتے ہیں اور ... مزدور ... کے متحمل نہیں ہوسکتے بہت سے ... کو میں نے ہنستے ہوئے دیکھا تو تعجب ہوا ... دریافت کرنے سے معلوم ہوا کہ شروع شروع میں ... ہوتا ہے لیکن بعد کو ان سے زیادہ خوش اور کسی کو نہیں پایا گیا۔

ایک عورت ... طرح طرح کے مصائب نازل ہو چکے تھے اسکو میں نے ہر وقت ہنستے ... معلوم ہوا کہ اس نے اپنے دل میں رنج و غم ... آنے ہی نہ دیا اور دوسروں کو خوش کرنے میں وہ اس قدر مشغول رہتی ہے کہ ... میں جب تک سوراخ نہ ہو جائے اس وقت ... سمندر کا پانی اسکو ڈبو نہیں سکتا ... دماغ کے دروازے مذموم خیالوں پر بند کر دیئے جائیں تو انسان کبھی رنج میں ڈوب نہیں سکتا۔

جب تم دروازے کے باہر قدم رکھو تو اپنے دوستوں سے ہنس کے بولو اور نہایت گرمجوشی سے ہاتھ ملاؤ اپنے خیالات ان اعلیٰ باتوں پر جما کے رہو جو تم کرنا چاہتے ہو ہر موقع سے فائدہ اٹھاؤ اپنے کو مفید بنانے کی کوشش کرو عزم و استقلال بڑی چیز ہے خلوص سے بہت سی مرادیں برآتی ہیں جس بات کے لئے ہم کمر بستہ ہو جائیں وہ ہو کے رہیگی چین کے لوگوں کا یہ مقولہ آب زر سے لکھنے کے قابل ہے۔ "جو شخص ہنس مکھ نہیں ہے اسکو دوکان نہ کھولنا چاہیئے"

مسکراہٹ کے فوائد حسب ذیل ہیں:۔

(۱) اسکی کچھ قیمت نہیں ہے لیکن نتیجہ خیز ہے۔

(۲) دینے والے کو مفلس کئے بغیر پانیوالوں کو امیر کر دیتی ہے۔

(۳) مسکراہٹ کی جھلک تو عارضی ہو لیکن وہ دلوں میں ہمیشہ کے لئے بس جاتی ہے۔

(۴) کوئی ایسا امیر نہیں ہے جو اس سے فائدہ اٹھا کر مالا مال نہ ہو سکتا ہو۔ ... امیر کوئی اس کا محتاج ہو اور کوئی ایسا غریب ...

(۵) خانگی زندگی میں کاروباری زندگی میں دوستوں کے مجمع میں ہر جگہ مسرت پیدا کرتی ہے۔

(۶) تھکے ماندوں کو راحت ہے مغموم اور دل شکستہ لوگوں کے اندھیرے گھر کا اجالا ہے دکھ سہنے ...

دو۔ لٹائے جائیں جو فطرت کے اس راحت بخش موقع میں کسی قسم کی مداخلت کرتے ہیں۔ جسم کے بعض اعضا کسی وقت بھی کام کرنا ہرگز بند نہیں کرتے۔ لیکن نیند کے دوران میں وہ کسی قدر آرام کر لیتے ہیں۔ چنانچہ نیند کی حالت میں دل کم قوت کے ساتھ حرکت کرتا ہے جس کم شعور پیدا کرتا ہے کر دے کم چیتاب بناتے ہیں۔ ور نظام عصبی کا بہت بڑا حصہ آرام کی حالت میں ہوتا ہے جب نیند گہری اور تندرست ہو تو ہم صحیح طور پر کہہ سکتے ہیں کہ جسم از سر نو قوت سے بھرپور ہو رہا ہے۔

تندرست نیند تین باتوں پر منحصر ہے (۱) عمدہ صحت (۲) نیند کے لئے مناسب حالات اور (۳) استرخاء یعنی جسمانی اعضاء کا ڈھیلا پن۔ یہ ظاہر ہے کہ اگر نظام عصبی اشتعال کی حالت میں ہوں یا خون صاف نہ ہو تو یقینی طور پر نیند بھی کسی حد تک مختل ہو گی۔ شام کی ثقیل اور ناقابل ہضم غذا خصوصاً جب دیر سے کھائی جائے حد سے زیادہ محرک ہو جائے۔ قہوہ، گوشت کی غذائیں شکر اور نشاستہ دار غذاؤں کی کثرت تمباکو اور مخدرات اور منومات کا استعمال قبض اور بدہضمی یہ وہ خاص اہم اسباب ہیں جو تندرست نیند کو خراب کر دیتے ہیں۔ نیند کے لحاظ سے ایک نہایت اہم اور ضروری صحت بخش قاعدہ یہ ہے کہ بستر میں جانے سے پہلے دو یا تین گھنٹے قبل کوئی ٹھوس غذا نہ کھائی جائے بالفاظ دیگر پر معدے کے ساتھ ہرگز بستر میں نہ جائیں۔ دن کی آخری غذا شام لے سات بجے کے قریب کھا لینی چاہیئے اور اگر ضرورت ہو تو بستر میں جانے سے ایک گھنٹہ قبل کسی صحت بخش مشروب کا استعمال کر سکتے ہیں۔ ناقابل ہضم اور دیر سے کھائے ہوئے شام کے کھانے بالعموم اس بے چینی اور بے خوابی کا سبب ہیں جو رات کے وقت ہوتی ہے اور اس خمار کا باعث ہیں جو صبح کے وقت ہوتا ہے۔ سونے کے کمرے میں ہوا کی خراب اور ناکافی آمد و رفت حد سے زیادہ یا ناقص بستر کرے کے ذریعہ حرارت کا بہت زیادہ گرم یا سرد ہونا یا نیند میں سر کی حیثیت کا بہت اونچا یا نیچا ہونا نیند میں خلل انداز ہوتا ہے۔ اگر سر بہت اونچا ہو تو اس سے گردن کے عضلات میں غیر معمولی تناؤ رہتا ہے جس سے اس میں بل پڑ جاتا ہے لیکن اگر سر میں ضربانی کیفیت محسوس ہو اور نیند بالکل نہ آتی ہو تو مناسب یہ ہے کہ تکئے کو کسی قدر اونچا کر دیا جائے تاکہ اس طرح دماغ میں خون کا دباؤ کم ہو جائے۔ تکیے کی اونچائی تقریباً تین انچ تک ہونی چاہیئے۔ یہ بہتر ہے کہ حتی الامکان دائیں پہلو پر سوئیں

کیونکہ اس سے ہضم میں مدد ملتی ہے۔ بہرحال پشت پر یعنی چت سونے سے پرہیز کریں کیونکہ یہ ریڑھ میں حد سے زیادہ گرمی پیدا کرتا ہے اور پریشان خوابوں اور تشنجی حرکات کا عام سبب ہے۔ اگر گرم پانی کو بوتلوں کے ذریعہ حرارت کی ضرورت ہو تو بوتل کو سوئے پاؤں کے اور کسی جگہ ہرگز نہیں رکھنا چاہئے تاوقتیکہ مرض کی وجہ سے کسی جگہ رکھنے کی ضرورت محسوس ہو سونے سے پہلے اس بات کا پورا یقین کر لیں کہ سونے کے کمرہ میں تازہ ہوا کی آزادانہ آمد و رفت جاری ہے البتہ طوفانی موسم میں دروازے اور کھڑکیاں بند کر دی جائیں۔

غلط نفسانی اوضاع مثلاً فکر، رنج یا غصہ صحت بخش نیند کو بہت مشکل یا بالکل ہی ناممکن بنا دیتے ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ یہ ناخوشگوار جذبات عصبی تمدد اور خون کے دباؤ کی کمی در کار ہے اگر تم کسی غیر فیصل شدہ جھگڑے یا غیر حل شدہ مسئلے کی ادھیڑ بن میں مبتلا رہو تو نیند لانے کی معمولی تدابیر کامیاب نہیں ہو سکتیں اس قسم کی مصیبتوں کو وقتی طور پر اپنے آپ سے علیحدہ کر کے رکھ دو۔ اس لئے نہیں کہ یہ مصیبتیں ناقابل ہیں بلکہ اس لئے تم صبح اٹھ کر تازہ دلچسپی اور نئی قوت کے ساتھ ان کی طرف متوجہ ہو جاؤ گے۔

نیند کے لئے یہ نہایت ضروری ہے کہ جسمانی عضلات کے تمام تمدد کو دور کر دیا جائے۔ اس کے لئے پیٹ کے بل چت لیٹ کر بازوؤں کو آرام دہ حیثیت میں پھیلا دو۔ اس کے عضلات کو باری باری ڈھیلا کرنا شروع کر دو۔ بہت تھوڑی کوشش کے ساتھ تم ڈھیلا کرنے سے اس فن میں ماہر ہو جاؤ گے اور غالباً اس ورزش کو ختم کرنے سے پہلے گہری نیند سو چلیا کرو گے استرخاء کے اس اصول کو سکون آرام سکھ اور اطمینان کے ساتھ ذہن تک وسیع کر دو۔

اگر نیند صحت بخش اور تندرست ہو تو اس میں کوئی خواب نہیں آتے۔ اسکی یہ وجہ نہیں ہے کہ ہم ایسے موقع پر خواب دیکھتے ہی نہیں بلکہ ہم دیکھی ہوئی خوابوں کو یاد نہیں رکھتے۔ اگر خواب خوفناک اور پریشان کن آتے ہوں تو یہ بدہضمی پر دلالت کرتی ہے یا بالعموم ذہنی پریشانی اور فکر یا کسی واضح عصبی خرابی کو ظاہر کرتی ہے۔

نیند کی مدت

نیند کی مدت پر نیند کے حالات روزمرہ کی مصروفیت عمر آب و ہوا تندرستی اور بعض دیگر حالات بھی اثر انداز ہوتے ہیں۔ معمولی حالات میں نیند کی مدت اور بہترین اوقات مندرجہ ذیل ہیں:

عمر	نیند کی مدت
پہلے سال	۲۰ گھنٹے
دوسرے سے چوتھے سال تک	۱۴ ،،
چوتھے سے بارہویں ،، ،،	۱۰ ،،

سونے کا بہترین وقت ۷۔۸ بجے شام

۱۲ سے اٹھارہ سال	۹ گھنٹے	۹ بجے رات
جوانی اور بڑھاپے میں	۷۔۸ ،،	۱۰۔۱۱ ،، ،،

دماغی کام کرنیوالے بہ نسبت جسمانی کام کرنے والے ہلکی اور کم نیند کے محتاج ہوتے ہیں سویرے سونا گہری نیند اور عمدہ صحت کیلئے اچھا ہے۔

نیند لانے کیلئے ادویہ کا استعمال

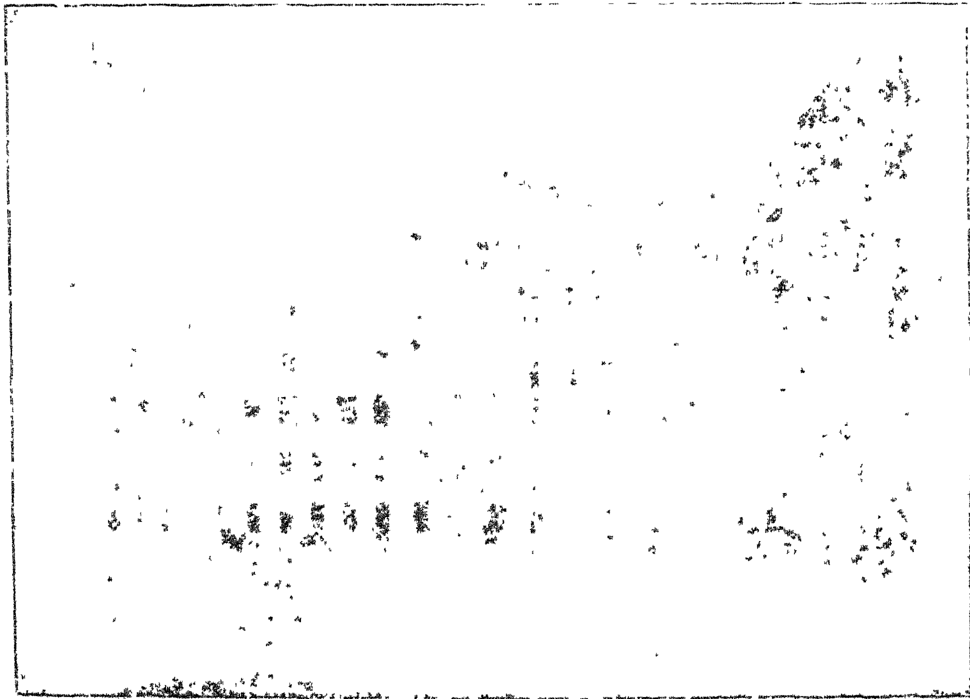
جب کسی وجہ سے صحت بخش نیند نہیں آتی تو کلورل برومائیڈز۔ سلفونل افیون وغیرہ ادویہ کے استعمال کی زبردست ترغیب ہوتی ہے۔ اس ترغیب کی مخالفت کرنی چاہئے کیونکہ یہ دوائیں اہم عصبی مراکز کو شست یا ایک حد تک مفلوج کر کے اور حیات بخش محرکۃ العروق افعال کو کمزور کر کے اپنا اثر کرتی ہیں۔ انکا استعمال مصیبتیں لاتا ہے نہ کہ شفا بخشتا ہے۔ وسکی وغیرہ مختلف قسم شرابیں بھی عام معلوم منوم خواص رکھتی ہیں لیکن ان سے بھی پرہیز کرنا بہتر ہے اور نادرست نیند یا بے خوابی کا سبب معلوم کر کے دور کرنا زیادہ بہتر ہے اور اسکے بعد صحت بخش نیند کے لئے مناسب تدابیر اختیار کرنا چاہیئے۔

نیند لانے کی تدبیر

جب ایک مرتبہ نیند کے سبب کو معلوم کر کے دور کر دیا جائے تو سونے سے پہلے چہل قدمی کرنے یا باقاعدہ اوقات پر بستر میں چلے جانے نیم گرم پانی کے ساتھ جسم پر اسفنج کرنے یا گرم پانی میں نہانے یا بالترتیب گرم اور سرد پانی وغیرہ کرنے سے صحت بخش نیند لائی جا سکتی ہے سب سے بڑھ کر یہ بات ہے کہ اس کے متعلق ہرگز متفکر نہ ہوں کہ تمہاری نیند صحت بخش ہے یا نہیں۔ اگر تمہیں بے خوابی کی شکایت ہے جب بھی ہرگز فکر نہ کریں۔ نیند کی مدت اتنی اہم ہے جتنی کہ اسکی شدت اور تم تھوڑی نیند سے بھی اتنی ہی تازگی حاصل کر سکتے ہیں جتنی دوسرا شخص تمام رات سونے سے حاصل کرتا ہے بہرحال اگر تم بے خوابی کو سکون کیساتھ دیکھو تو تمہیں نیند زیادہ



سرطان کے علاج کیلئے دنیا کا سب سے بڑا ہسپتال اور طبی تعلیم کا پہلا سکول



مڈل سیکس ہسپتال۔ لندن تقریباً دو سو سال پہلے ۱۷۴۵ء میں قائم ہوا تھا جس کی بنیاد چند ہمدرد اور خیر اندیش اشخاص کی ایک جماعت نے رکھی تھی۔ ۱۷۹۲ء میں دنیا میں سب سے پہلے اسی ہسپتال میں سرطان کے علاج کا شعبہ قائم ہوا اور یہ ادارہ بتدریج ترقی کر کے ایک جدید قسم کا طبی ہسپتال بن گیا۔ مگر وہاں سرطان کے علاج کے متعلق آج تک خاص انتظامات موجود ہیں اس کی تجربہ گاہ اپنے تحقیقی کام کے لئے دنیا بھر میں مشہور ہے۔ سرطان کی بہترین دوا اسٹل بوسٹرول وہیں دریافت ہوئی تھی۔ یہ دوا پلائی جاتی ہے۔ اور صرف بڑے غدود کے سرطان کے لئے مگر توقع ہے کہ وہ ہر قسم کے سرطان کے لئے بہت زیادہ مفید ثابت ہوگی۔

۱۸۴۴ء میں جنرل وارڈوں میں بستروں کی تعداد (۲۶۰) ہو گئی اور سرطان کے شعبہ میں دو مزید وارڈوں کا اضافہ کیا گیا اور سو سال

بقیہ صفحہ ۸ پر

موسمی حالات کا صحت انسانی پر اثر۔ لندن اسپتال میں دلچسپ تجربے

لندن کے اسپتال میں اس سلسلے میں دلچسپ تجربے کئے جا رہے ہیں کہ موسمی حالات کا انسانی صحت پر کیا اثر پڑتا ہے؟ ان تجربوں کے حالات ولیم ہوسٹ نے "نسنر" میں بیان کئے ہیں۔ وہ کہتے ہیں کہ ایک ریسرچ ڈاکٹر ان کو ایک گرم کمرے میں لے گیا جہاں پہونچتے ہی ان کے بدن سے پسینہ جاری ہو گیا۔ یہاں کا درجہ حرارت افریقہ کے صحرائے اعظم کے درجہ حرارت کے اتنا تھا۔ ڈاکٹر نے کمرہ میں وہ دس میل فی گھنٹہ چلنے والی ہوا بھی چلانا شروع کی جو صحرائے اعظم میں چلتی ہے۔

ایک دوسرے کمرے میں عدن کے موسم کا انتظام تھا اور کمرے میں بالکل برما کے جنگلوں کی آب و ہوا تھی یعنی بہت گرم اور مرطوب۔ نامہ نگار مذکور لکھتا ہے کہ یہ کمرے تینوں فوجی سروسوں کی اہلیت کار بڑھانے پر ریسرچ کرنے کے واسطے استعمال ہوتے ہیں۔ ان میں یہ معلوم کیا جاتا ہے کہ وہ کونسا طریقہ ہے جس سے انسان انتہائی گرم اور انتہائی سرد موسم کو اچھی طرح برداشت کر سکتا۔ بری اور بحری فوج کے رضاکار جن میں اسکاٹ لینڈ انگلینڈ، ویلز اور آیرلینڈ کے باشندے سبھی شامل ہیں اور بینک کلرک اور جہازوں میں کام کرنے والے غرض ہر طرح اور ہر مزاج کے تندرست لوگوں پر تجربے کئے گئے اور ان سب کا امتحان کیا گیا۔

ان کمروں میں مصنوعی طور سے ہر طرح کے انتہائی موسمی حالات پیدا کئے گئے اور ان میں آدمیوں سے وہی کام کرنے کو کہا گیا جو وہ محاذ پر جا کرتے۔ ڈاکٹر ہر وقت ان کے پاس موجود رہتے تھے اور ان کی نبض اور ان کے تنفس کا سائنسی طریقہ پر معائنہ کرتے رہتے تھے۔ کسی شخص سے کوئی ایسا کام کرنے کو نہیں کہا گیا جس کو ڈاکٹر وہاں خود انہیں حالات میں نہیں کر چکے تھے۔ وہ جب تک اس میں رہتے ہیں ان کو پینے کی چیزیں ہمیشہ ناپ کر دی جاتی ہیں اور پسینہ کو بھی ناپا جاتا ہے۔ پسینہ کا تجزیہ بھی کیا جاتا ہے تاکہ یہ معلوم ہو سکے کہ کتنا پانی اور نمک ضائع ہوا۔ بعض لوگوں کے چار گھنٹے میں ۱۵ پائنٹ تک پسینہ نکلا۔ ان لوگوں پر بارہ سے اٹھارہ مہینوں تک اسی طرح کے تجربے کئے جاتے ہیں استعمال سے پہلے یہاں کے ساز و سامان کا بھی امتحان کیا جاتا ہے۔

"پوشاک کے متعلق جو تجربے کئے گئے ان کی وجہ سے ایک ایسی چیز ایجاد ہو گئی جو امن کے زمانہ میں بہت کار آمد ہوگی۔ لنکا شائر کے کاٹن ریسرچ اسٹیشن کے اشتراک سے ڈاکٹروں نے منطقہ حارہ میں پہننے کے ایک نیا کپڑا بنا لیا ہے۔ یہ کپڑا پسینہ تو بہت جلد جذب کر لیتا ہے مگر پانی بہت کم جذب کرتا ہے۔" آج کل جالی دار کپڑے کی قمیصیں پہنی جاتی ہیں ان میں پسینہ اتنا باقی رہ جاتا ہے کہ اسے نچوڑا جا سکتا ہے مگر اس کپڑے کا یہ حال ہے کہ جسم سے پسینہ جذب کر لیتا اور آفتاب اس کو بہت جلد خشک کر دیتا ہے مگر ذرا سی نمی باقی رہتی ہے۔ اس کی جالی اتنی باریک ہوتی ہے کہ مچھر اس میں نہیں داخل ہو سکتے۔ یہ کپڑا ہوا روک بھی ہے۔

قطعی طور پر معلوم کر لیا جا سکتا ہے ۔ اور اس طرح ان امراض کے علاج کا موقع مل سکتا ہے ۔

قلب کی حرکت بند ہونے سے اموات واقع ہوتی ہیں ۔ اگر ان اسباب میں سے چند قسم کے اقدامات بھی شامل کر لئے جائیں تو پھر ان کی تعداد بلکہ امراض کی تعداد کم ہو جاتی ہے ۔ اس شکل عام سے روکنے کی ترکیب ہے کہ بیماری سے نجات کے دو عام مرحلے ہیں ۔ مثال شادی کی جائیں ایک برداشت سے زیادہ تکان پیدا کرنا دوسرے بیشتر ضرورت سے زیادہ غذا کھانا دن رات یا رات بھر کسی شغل کا انہماک غیر معمولی تکان کا باعث ہوتا ہے اسی طرح غذا کی اتنی مقدار کھا لینا جسکی جسم کو ضرورت نہ ہو زہریلا مادہ جمع کر لیتا ہے جسکو زائل کرنے کے لئے قلب اور شریان کو خون کی زیادہ مقدار کا بوجھ برداشت کرنا پڑتا ہے ۔ خون کا دباؤ بڑھ جانے کا اصلی سبب یہی ہے جسم کی مشین مسلسل کام کرتے کرتے کمزور ہو جاتی ہے یہاں تک کہ یا تو قلب کی حرکت بند ہو جاتی ہے یا پھر فالج کا اثر ہو جاتا ہے ۔ غیر معمولی تکان اور نتیجہ بڑھے ہوئے دباؤ خون کا علاج ایک خاص طریقے سے سکون و آرام سے کیا جاتا ہے ۔ کھانے سے قبل تھوڑے جسمانی اور اعصابی آرام یعنی سستانے سے ان علامتوں میں نمایاں کمی ہو جاتی ہے اس طریقے کے ساتھ ہی غذا میں مناسب تبدیلی کر کے مفید نتائج برآمد ہو سکتے ہیں

ضرورت سے زیادہ غذا ہمارے معیار زندگی کو گھٹا دیتی ہے ۔ غیر منہضم غذا کے اجزا ہماری آنتوں میں تعفن پیدا کر دیتے ہیں ۔ پیٹ اور کولہوں پر چربی کی تہ پر تہ جمع ہونا شروع ہو جاتی ہے ۔ جیسے جیسے ہم فربہ ہوتے جاتے ہیں قلب شریان اور گردوں پر بوجھ بڑھتا جاتا ہے موت ہم سے ایک قدم اور قریب ہو جاتی ہے تجربے سے یہ معلوم ہو چکا ہے کہ ۴۵ سال کی عمر کے بعد [illegible]

ہمارا معیارِ صحت !

حفظ ما تقدم کا پہلا قدم

"محترم مضمون نگار اپنا نام پردۂ خفا میں رکھنا پسند کرتے ہیں جس کی تعمیل سے ہم قاصر نہیں لیکن شخصیت چھپانے سے کب تک چھپ سکے گی آج نہیں تو کل اس کو ظاہر کر دینا ہوگا تاکہ قارئین صحت عامہ متعارف ہوں۔ اور ان میں یہ احساس پیدا کرایا جائے کہ بلند مرتبت عہدہ دار سرکاری خدمت کے ساتھ پبلک خدمات بجا لانے کے لئے قلم کو کس طرح جنبش دے سکتے ہیں

بہرحال ہم "حضرت جرس" کا "صحت عامہ" کے صفحات پر دلی خیر مقدم کرتے اور زیادہ سے زیادہ قلمی اعانت کی توقع کرتے ہیں۔" (ادارہ)

عمر طبعی کو پہنچ کر مرنا تو آج کل اس قدر شاذ ہوگیا ہے کہ اس کو اتفاقیہ سمجھا جاتا ہے جسم کا ڈھانچہ امراض کے بوجھ سے قبل از وقت ہی ڈھیر ہو جاتا ہے۔ آپ نے سنا ہوگا کہ متمدن ممالک میں عمر کا اوسط ۶۰ سال بڑھ گیا ہے۔ یہ معیار بچوں کی اموات میں کمی کی وجہ سے قائم ہوگیا ہے۔ درحقیقت پچھلی دہائیوں میں ۳۵ سال کے بعد عمر کا اوسط ایک سال بھی نہیں بڑھا ہے۔ ۵۰ اور ۷۰ سال کی عمروں کے درمیان زندگی کی توقعات باوجود ادویہ اور جراحی کی واقفیت میں ترقی ہو جانے کے اتنے زیادہ نہیں ہیں جتنے گزشتہ صدی میں تھے۔ ہم کو سوچنا چاہئے کہ وہ کون سے اسباب ہیں جو زندگی کے چراغ کو قبل از وقت گل کر دیتے ہیں۔ بلکہ اس سے زیادہ اہم سوال ہمارے سامنے یہ ہے کہ ان کا سدباب ہم کس طرح کرنا چاہئے۔

عام طور پر ہم لوگ جن وجوہ سے موت کا شکار ہوتے ہیں وہ یہ ہیں۔ امراض قلب سرطان۔ فالج۔ نمونیہ۔ امراض گردہ۔ دق۔ ذیابیطس۔ عجیب بات یہ ہے کہ موجودہ طبی واقفیت کے تحت ان امراض سے انسان بڑی حد تک بچ سکتا ہے۔

حفظ ما تقدم کا پہلا قدم بہت ہی سہل

کسی مرض سے بچنے کے لئے آسان ترکیب یہ ہے کہ سال میں ایک مرتبہ کسی اچھے ڈاکٹر سے جسم کا طبی معائنہ کرایا جائے۔ لیکن ہماری سوسائٹی میں یہ خیال بالکل انوکھا ثابت ہوگا۔ متمدن دنیا میں اس پر آج کل عمل ہو رہا ہے ہمارے یہاں کسی کو خیال تک نہیں ہوتا۔

اصولاً اوائل عمری ہی سے اس کا اہتمام کرنا چاہئے۔ اس قسم کے معائنے سے انحطاط کے ابتدائی آثار سے مرض کا پتہ لگ جائے گا۔ جس سے مرض کا سدباب ہو سکتا ہے۔ مثلاً پیشاب کے امتحان میں شکر کا جز زیادہ معلوم ہو تو فوراً ذیابیطس کا شبہ ہو سکتا ہے۔ غذا میں احتیاط کرنے سے اس کا فوری علاج ہو سکتا ہے۔ اگر پیشاب میں البومین یا خون کے خلئے پائے جائیں تو معلوم ہو جائے گا کہ گردے اپنا عمل ٹھیک طور پر نہیں کر رہے ہیں۔ اسی طرح ٹانسلس، سائنوسس اور دانتوں کے ابتدائی طور پر جراثیم سے متاثر ہونے کو ڈاکٹر معلوم کر لے سکتا ہے یہ امراض قلب یا ارتھارائٹس کے موثر اسباب ہیں۔ دق یا سرطان سے ابتدا ٹشو (Tissues) کی جو تبدیلیاں ہوتی ہیں ایکس رے کے ذریعے ان کو

امراض کی روک تھام

(۳)

...سب سے زیادہ خطرناک بیماری ہے
...دق [illegible] آج کل پھیل رہی ہے ...
...[illegible] مرض سے بہت
...[illegible] پہنچتے ہیں۔ تپ دق بھی ایک
...جراثیم سے پیدا ہوتا ہے۔ بیہ
...مرض سے بھی خوب ڈرنا چاہیئے۔ نہ صرف اپنے
...کے لئے۔ بلکہ اوروں کے لئے۔ اور
...بچوں کے فائدے کے لئے۔ اس بیماری
...کے جراثیم خود حرکت نہیں کرتے۔ لیکن نہایت
...آسانی سے گرد و غبار کے ساتھ چلے جاتے
...ہیں۔ یہ جراثیم بہت تاریک اور مضر صحت مقامات
...میں پائے جاتے ہیں۔ دق کا مریض خود کچھ بہت
...خطرناک نہیں۔ اصل خطرہ اس کے تھوک میں ہے
...اس لئے جہاں لوگوں کی عادت ہو (گندی عادت)
...اور وہ ہر طرف اپنے گھروں کے فرش پر
...ریل گاڑیوں اور ٹرام کاروں میں۔ اور تمام
...پبلک مقامات میں تھوکتے پھرتے ہیں۔ ان میں
...تپ دق جلدی پھیلتا ہے۔

دق کے مریض کو ہمیشہ کسی برتن میں
...تھوکنا چاہیئے جس میں دافع تعفن دوا ہو۔
...جس میں ایک کے حساب سے کاربالک ایسڈ یا
...کریسول کے دو چھوٹے چمچے آدھ سیر پانی میں
...ڈالے جائیں۔ اور بعد ازاں تھوک زمین میں
...دبا دیا جائے یا جلا دیا جائے۔ تاکہ دوسروں
...کے لئے خطرہ اور چھوت کا موجب نہ بنے۔

اگر مریض کسی پبلک مقام میں ہو تو اسے
...کاغذ کے ٹکڑوں پر تھوکنا چاہیئے۔ اور یہ ٹکڑے
...بعد میں جلا دیئے جائیں۔ لیکن اسے ہر صورت
...میں یہ یاد رکھنا چاہیئے کہ تھوک زمین پر پڑا
...رہے کہ اس سے بیماری پھیلتی اور دوسروں
...کو لگتی ہے۔ یہ امر قابل غور ہے کہ تپ دق
...ہندوستان میں سخت مہلک ہے۔ اور مسلمان
...شہرات جدیدہ میں رہتی ہیں اور جو تاریک
...ہوا دار مکانوں کے اندر اکٹھی ہو رہی جاتی ہیں
...اس مرض میں زیادہ مبتلا ہوتی ہیں۔

مسلمانان ... اموات بشرح ۲۸ فی ہزار
مرتی ہیں حالانکہ غیر مسلم اموات اس مرض سے
... بشرح ۳ فی ہزار ... کلکتہ میں شرح
اموات ۵.۲ فی ہزار ہے حالانکہ انگلستان
میں ۹۷ [illegible] ہے۔ یہ شرح اموات ہندوستان
میں بڑھتی جاتی ہے اور انگلستان میں گھٹتی
جاتی ہے۔ اس کی بڑی وجہ یہ ہے کہ ہندوستان
کے گھروں میں لوگ زیادہ جمع ہو کر رہتے ہیں
اور جو ہوا جانور اور انسانوں کے تنفس میں آکر
مستعمل ہو چکی ہوتی ہے۔ اسی کو پھر باتنفس
میں لے جاتے ہیں اور مکانوں کے فرش گارے
کے ہوتے ہیں جن میں درازیں پڑی ہوتی ہیں۔
مکانات کو گائے کے گوبر سے لیپنے کے سبب بھی
یہ بیماری زیادہ پھیلتی ہے کیونکہ یہ ممکن ہے کہ گوبر
میں گائے کے جراثیم دق بکثرت سے ہوں۔ اس
لئے کہ بعض اور حیوانات کی طرح گائے کو بھی
تپ دق کا عارضہ ہوتا ہے۔ اس لئے جن گایوں
کو یہ عارضہ ہو۔ ان کا دودھ پینے سے بھی یہ مرض
پھیلتا ہے۔ اس لئے مقتضائے احتیاط یہ ہے
کہ ہر قسم کا دودھ ہمیشہ جوش دے کر پینا چاہیئے۔
اس کے ساتھ اس بات کو بھی احتیاطاً معلوم
کر لینا چاہیئے کہ گھر میں مکھن کہاں سے آتا ہے اور
آیا وہ ہمیشہ احتیاط کے ساتھ ڈھک کر رکھا جاتا ہے۔
جب ایک دفعہ دودھ کو جوش دے دیا جائے
تو پھر اس کو بہت احتیاط سے یا تو صاف بوتلوں
میں بھر لیا جائے۔ اور انہیں ڈاٹ لگا دی
جائے یا تار کی جالی دار الماریوں میں رکھا جائے
کیونکہ مکھیاں جن جراثیم مہلک زندگی کو لاتی
ہیں ان کا اثر کچے دودھ کی نسبت جوش دیئے
ہوئے دودھ میں زیادہ ہوتا ہے۔ جوش دینے
سے لیکٹک ایسڈ کے جراثیم مر جاتے ہیں۔
ان جراثیم کی کثرت اگرچہ دودھ کو ترش کر دیتی
ہے مگر یہ مضر جراثیم کو ہلاک کرتے ہیں۔ یہ
ممکن ہے کہ دودھ بظاہر بالکل اچھا ہو لیکن
جراثیم سے ہلاکت خیز ہو۔

اس صورت میں بھی کیڑے مرض پھیلانے
میں خطرناک کارروائی کرتے ہیں۔ اور گھر
معمولی مکھی جو ان کا سرغنہ معلوم ہوتی ہے
اس باب میں زیادہ خطرناک ہے کیونکہ
وقت نہیں ہوتی لیکن اس میں مشہور یہ
سبب ہے۔ دق کے مریض کے تھوک پر مکھی بیٹھ
اور اسے کھا جاتی ہے۔ مکھی کے پیٹ میں اس
مرض کے جراثیم رہا ہے مدت تک ہیں ... ہم
ہم دیکھتے ہیں کہ مکھیاں ہماری خوراکی چیزوں
ادھر ادھر بیٹھتی ہیں۔ اور چونکہ مکھی ہر جگہ سے
ہو آتی ہے ... اس وقت شاید دودھ
دودھ میں یا شکر وغیرہ پر جراثیم بھی گرا دیں
اور اس طرح شاید گھر کے کسی آدمی کو بیماری
کی چھوت پہنچا سکتی ہے۔ یہ خیال تو مشکوک ہے
مگر اس سے خوردنی اشیاء کو ڈھکنے کی ضرورت
ظاہر ہوتی ہے چاہے وہ میز پر ہوں یا باورچی خانہ
میں یا دودھ یا گوشت کی جالی دار الماریوں میں
خوراک رکھنے کے لئے جالی دار ڈبے مہیا رکھے
چاہئیں۔ اور میز پر بھی صاف ململ کے چھوٹے چھوٹے
ٹکڑے جن کے کونوں میں کچھ وزنی چیز لوہے
کے بٹن ٹنکے ہوں۔ یا جہاں مکھیاں بہت کثرت
سے ہوں تار کے جالی دار یا کسی قسم کی دھات
کے سرپوش استعمال کرنے چاہئیں۔

کھلی کھڑکیاں

تپ دق کو روکنے کے لئے صرف یہی کافی نہیں کہ ہم
تھوکنے کی گندی عادت کو چھوڑ دیں اور گھروں اور
کمروں کو گرد و غبار سے پاک رکھیں۔ دودھ کو ہمیشہ
جوش دیں اور مکھیوں کو اپنی خوراک کے پاس نہ پھٹکنے
دیں بلکہ رات دن اپنے گھروں میں روشنی اور تازہ
ہوا کو آنے دیں۔ اور دروازے اور کھڑکیاں
بند کر کے کبھی نہ سوئیں۔ جو ہوا آدمیوں اور جانوروں
نے استعمال نہ کی ہو وہ ہمیں تپ دق سے بچانے
کے لئے نہایت مفید چیز ہے۔ یہ ہماری
زندگی کی طاقت کو اعلیٰ درجے پر
رکھتی ہے۔ اور اس کی مدد سے ہم سب
بیماریوں کے ساتھ مقابلہ کر سکتے ہیں
ذہنی اور جسمانی ہر قسم کے کام کو عمدگی سے
انجام دے سکتے ہیں۔

ازدواجی اور مجرد زندگی کا تعلق جسمانی صحت سے کیسا!

دنیا میں مرد اور عورت کا چولی دامن کا ساتھ ہے بلکہ سچ پوچھو تو ازدواجی رشتہ تمدنی زندگی کی جان بلکہ بنیاد ہے۔ اسی سے ہماری مجلسی زندگی کی ابتداء ہوتی ہے اس لحاظ سے اگر ازدواجی رشتہ کو معاشرتی اور تمدنی زندگی کا [illegible] بنیاد کہا جائے تو کچھ بیجا نہ ہوگا۔ دنیا کے تمام ملل و مذاہب نے نکاح یا ازدواجی رشتہ کے انضباط کے متعلق جو آئین و قوانین وضع کئے ہیں۔ اس جگہ ان پر تبصرہ ہماری بحث سے خارج ہے۔ طبی حیثیت سے ہم یہاں صرف یہ بتانا چاہتے ہیں کہ تاہل و تجرد کا شخصی زندگی پر کیا اثر ہوتا ہے۔ اور صحت اور جسمانی تندرستی کے ساتھ اس کا کیا تعلق ہے؟

اس سے تو کسے انکار ہو سکتا ہے کہ انسانی صحت کا زیادہ تر مدار اس کے ماحول پر ہوتا ہے۔ انسان جس قسم کے ماحول میں گھرا رہتا ہے ان میں سے مرد اور عورت کی باہمی رفاقت کا جو باقاعدہ نکاح اور ازدواجی رشتے کے بعد قائم ہوتی ہے ان کی صحت کے ساتھ گہرا علاقہ ہے۔ اس وقت تہذیب جدید کی جو رو ہمارے درمیان جاری ہے اس نے ہمارے خیالات میں انقلاب عظیم پیدا کر دیا ہے جس سے قدیم رسم و رواج میں اصلاحی کام کی طرف عام رجحان ترقی پذیر اور سلسلہ ازدواج بھی اس سے مستثنٰے نہیں رہا۔ اس ضمن میں ہم یہ واضح کر دینا چاہتے ہیں کہ شادی شدہ اور غیر شادی شدہ اشخاص کی صحت کے مسئلے کو خاص اہمیت حاصل ہے۔ جس پر ان داعیان اصلاح کو خصوصی توجہ کرنی چاہئے۔

آدمی جب بچپن کا زمانہ گزار کر عہد شباب میں قدم رکھتا ہے تو اس کے بعد عمر کی اس منزل میں داخل ہوتا ہے جب وہ تاہل کی زندگی پر تجرد کو ترجیح دیتا ہے۔ اور اگر وہ اس وقت بھی تجرد کی حالت میں [illegible]

[illegible] یہ بعض دلچسپ سوال پیدا ہوتے ہیں جن میں سے اس کی صحت کا مسئلہ سب سے مقدم اور اہم ہے۔ موجودہ اقتصادی [illegible] تاہل کی زندگی پر اس بری طرح اثر انداز ہوئی ہے کہ مرد و عورت جہاں تک ان کا بس چلتا ہے نکاح کی جکڑ بندیوں سے آزاد رہ کر تجرد کی زندگی بسر کرنا چاہتے ہیں ابھی زیادہ زمانہ نہیں گذرا کہ اگر کوئی شخص تاہل سے گریزاں تھا تو مجلسی حلقوں میں ہر جگہ اس کا یہ فعل انگشت نمائی کا موجب ہوتا تھا اور فقط اسی پر بس نہ تھا بلکہ ایسے لوگوں کے خلاف نہایت شدت سے نکتہ چینی کی جاتی تھی خصوصاً جو جوان لڑکیاں سن بلوغ تک پہنچنے کے باوجود رشتہ ازدواج سے آزاد رہنے کی کوشش کرتی تھیں انہیں تو آزادی و تمرد کی وجہ سے خاص طور پر ہدف ملامت بننا پڑتا تھا جس سے ان کے والدین کو ان کے لئے کوئی موزوں رفیق حیات جلد سے جلد تلاش کرنا پڑتا تھا لیکن اب وہ حالت نہیں رہی۔ مجلسی زندگی میں ایک غیر معمولی تغیر رونما ہو گیا ہے اب اس آزاد خیالی کو چنداں اعتراض کی نظر سے نہیں دیکھا جاتا اور اسی طرح شادی یا نکاح یا تو ملتوی ہو جاتا ہے یا سرے سے اس سے گریز ہی کیا جاتا ہے لیکن ہماری رائے میں شخصی صحت کے لحاظ سے یہ بات کچھ مستحسن نہیں۔ علاوہ بریں اس سے کئی خرابیاں اور قباحتیں پیدا ہو سکتی ہیں۔

اس سلسلہ میں سب سے پہلے وہ تغیرات غور طلب ہیں جو سن رشد (زمانہ بلوغ) کے بعد وظائف حیات میں رونما ہوتے ہیں۔ بلوغ کی عمر تمام ممالک میں یکساں نہیں ہوتی بلکہ ملکی آب و ہوا کا اس پر خاص اثر ہوتا ہے۔ گرم ممالک میں آثار بلوغ جلد نمایاں ہوتے ہیں بخلاف اس کے سرد ملکوں میں ان کا ظہور ذرا دیر سے عمل میں آتا ہے اسی طرح مختلف قبائل کے افراد میں بھی زمانہ بلوغ کا اختلاف پایا جاتا ہے مگر شخصی حالات [illegible]

[illegible]

[illegible] ثانوی جنسی علامات پیدا ہوں [illegible] کی تشریح و توضیح کی [illegible]

[illegible] رطوبت [illegible] سے خارج ہو کر [illegible] خون میں جذب ہو جاتے ہیں۔ ان غدود کو [illegible] اصطلاح میں اینڈو کرائن گلینڈز [illegible] صنوبری [illegible] غدہ نخامیہ۔ غدہ کلاہ گردہ [illegible] خصیتین اور بیضتین کا جنسیت یا جنسی افعال سے خاص تعلق ہے۔ بعض غدود میں دو طرح کی رطوبتیں پائی جاتی ہیں۔ اول اگرچہ [illegible] دونوں رطوبتیں اندرونی ہیں خصیتین اور بیضتین [illegible] اندرونی اور بیرونی دونوں قسم کی رطوبتیں پائی جاتی ہیں خصیتین کی اندرونی رطوبت کے انجذاب کے لئے کسی نالی کی ضرورت نہیں۔ بیرونی رطوبت [illegible] منویہ کی صورت میں حیوانات منویہ [illegible] کی راہ سے خارج ہوتی ہے بیضتین سے [illegible] بلوغ میں بیضہ انثی مقررہ اوقات پر پیدا ہوتے رہتے ہیں یہی بیضتین کی خارجی رطوبت ہے بیضتین کی اندرونی رطوبت سے زمانہ بلوغ کے بعد عورتوں میں ثانوی نسوانی خصوصیات پیدا ہوتی ہیں۔ غدہ نخامیہ سے ایک اندرونی رطوبت خارج ہوتی ہے جسے ڈاکٹری میں [illegible] (Prolactin) کا نام دیا جاتا ہے۔ اس رطوبت کا حیض اور حمل کے ساتھ تعلق ہوتا ہے ان غدد کے فعلیاتی اثر سے جو ثانوی جنسی خصوصیات رونما ہوتے ہیں۔ ان کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ عورت اور مرد کے درمیان باہمی میلان اور کشش پیدا ہو جاتی ہے اور اس طرح رشتہ ازدواج ان میں [illegible] وابستگی کا موجب ہوتا ہے۔

اب یہاں سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ آیا حفظ صحت کے نقطہ نگاہ سے شادی شدہ اور غیر شادی شدہ اشخاص کے درمیان کوئی فرق ہے؟ اگرچہ یہ مجمل سوال ایک طویل تفصیل کا داعی ہے مگر مختصر طور پر یہ امر ذہن نشین کر لینا چاہئے کہ شادی شدہ جو شادی کی ذمہ داری کو بخوبی محسوس کرتا اور مقابلتاً زندگی کی جدوجہد میں [illegible]

... [illegible] زیادہ ہوجاتا ہے ...
... وسط سے زیادہ ہے تو غذا کی مقدار ...
... چاہئے تاکہ رفتہ رفتہ وزن کم ہو کر آپ کی
... قد اور جسامت کے معیار کے مطابق ہوجائے
... وزن کم کرنا صحیح معنوں میں عمر کو بڑھاتا
... موٹاپے کا اور بھی ایسے ... واقف ہوگئے
... کہ اس کا علاج پہلے کی نسبت اب زیادہ
... ہوگیا ہے۔ البتہ ضرورت اس امر کی ہے
... ابتدائی دو تین یوم ہی میں اس کی تشخیص ہوجائے
... زیادہ مشکل نہیں ہے۔ بات یہ ہے کہ اس
... کی آمد نزلہ سے ہوتی ہے۔ پارہ حرارت
... زیادہ بڑھ جاتا ہے۔ کھانسی اور تھوک میں
... کی خفیف سی سرخی نمودار ہوتے ہی تھوک
... امتحان سے نمونیہ کی نوعیت کا فوراً پتہ
... جاتا ہے۔

... سال قبل دق کس قدر خوفناک مرض
... اب اس کے مریض بھی صحت یاب ہو رہے
... ڈاکٹر کے قول کے مطابق اس کا
... علاج یہ ہے کہ دریچہ کھلے رکھ کر سویا
... اور اپنے حواس بجا رکھو۔ گو دق پر بڑی حد
... قابو حاصل ہوگیا ہے۔ تاہم یہ مرض اب
... اپنا ٹیکس وصول کر رہا ہے۔ خصوصاً نوجوان
... بچے کو کھلی ہوا کا عادی بنانا چاہئے۔
... اور کام میں زیادہ نہ تھکنے کی تاکید کرنا
... چاہئے۔ اگر کوئی نوجوان اوسط سے کم وزن
... رکھتا ہے تو یقیناً اسکو خطرہ ہے۔ ڈاکٹر
... ابتدائی درجہ پر دق کی تشخیص کر کے اس کا علاج
... کر سکتا ہے۔

سرطان اپنے آخری درجہ پر لاعلاج
... ہے۔ خیر اس میں ہے کہ شروع ہی میں
... سے نجات حاصل کی جائے۔ اس کو اتنا نہ
... چاہئے کہ وزن میں کمی ہونے لگے یا وہ نمایاں
... بڑھ جائے۔ جلد کی سطح پر ذرا سی بھی
... گلٹی۔ مسلسل قبض یا ہاضمہ کی خرابی
... نظر سے دیکھئے۔ آپ کی فوری اطلاع
... کو سرطان کے ابتدائی مدارج پر دریافت
... مدد دے گی۔ جراحی ایکس رے اور ریڈیم
... سے اس کا علاج ہوسکتا ہے۔ کوئی اناڑی
... کے علاج کوئی او ترکیب بتلائے تو ہرگز

... اور نزلہ ہے۔
... جن کی وجہ سے گذشتہ
... مقابلتاً ہم زیادہ کم عمری میں
لقمۂ اجل بن رہے ہیں۔ ان سے حفاظت
ناممکن نہیں۔ لیکن اس کا کیا علاج کہ ہم ان
کی جانب سے بالکل لاپروا ہیں ہم خواہش
تو کرتے ہیں کہ صحت کے ساتھ زندگی کے ایام
پورے کریں۔ مگر عمل اس کے خلاف رکھتے
ہیں۔ کریڈٹ یا دیپیٹنٹ ادویہ میں صرف
ہو رہا ہے جن سے فائدہ کے بجائے نقصان
ہی ہوتا ہے۔ ڈاکٹر کے پاس ہم اس وقت
جاتے ہیں جب کہ بیماری کے آثار نمایاں ہوجاتے
ہیں۔ بعض اوقات اتنا دیر ہو جاتا
ہے کہ علاج کا امکان باقی نہیں رہتا۔ اس کے
علاوہ ہماری روزانہ زندگی اس قدر مصنوعی ہوگئی
ہے کہ صحت کے جملہ اصولوں کی خلاف ورزی ہمارا
وتیرہ ہوگیا ہے۔

عمر بڑھانے اور اعلیٰ معیار صحت برقرار
رکھنے کے لئے باہم کوده بہت سے دگر امور پر
عمل کرنا پڑیگا۔ بچوں کی حفاظت کے لئے جدید
طریقے اختیار کرنا چاہئے۔ کیونکہ ان کی افادیت
مسلمہ ہے۔ اس بڑھتی ہوئی پود کو ہر ماہ وزن
کرنا اور ان کے جسم کا ناپ لینا ان پر موثر نگرانی
کا باعث ہوگا۔ اگر وہ معیار مقررہ سے کم نکلیں
تو فوراً تحقیقات کی جاسکتی ہے۔ بالغان کے
لئے یہی عمل سالانہ کرنا چاہئے۔ تاکہ بیماری کا
سدباب کیا جاسکے۔ اس کے ساتھ ساتھ
روزانہ زندگی میں ایسی باقاعدگی پیدا کرنا
چاہئے کہ صحت کے بنیادی اصولوں کی پابندی
ہوسکے۔ مثلاً کھلی ہوا۔ متوازن اور مناسب
مقدار میں غذا جس سے معیاری وزن قائم
رہ سکے۔ باقاعدہ ورزش۔ ناقابل برداشت
تکان سے دوری۔ موت ہر دم مقابلہ کے لئے
کھڑی ہوئی ہے۔ اس کو شکست دینے کے لئے
ہمارا یہ پروگرام سہل اور موثر ہے۔ اس
پر عمل پیرا ہونے سے ہم کو صحت جیسی نعمت
غیر مترقبہ حاصل ہوسکتی ہے۔

چرس

بہترین نیند

نیند چار قسم کی ہوتی ہے (۱) میٹھی نیند جس میں کوئی خواب نہ آئے اور جب تکیہ پر سر رکھیں تو دین و دنیا کی خبر نہ رہے اس وقت آنکھ کھلے جب پوری نیند ہو جائے اور جب بستر سے اٹھیں تو بدن ہلکا پھلکا اور طبیعت خوش خوش ہو تکان اور کسل کا نام و نشان تک نہ رہے یہ نیند بہترین قسم ہے (۲) بآرام نیند جو ایکدم نہ آئے بلکہ آہستہ آہستہ آئے مگر جلد آجائے خواب نہ آئیں جب بیدار ہوں تو طبیعت خوش ہو مگر دماغ پر خفیف سی گرانباری موجود ہو یہ دوم درجہ کی خوشگوار نیند ہے (۳) بے چینی کی نیند جس میں بکثرت خواب دکھائی دیں دماغ اور بدن کو استراحت کامل حاصل نہ ہو اور جب سو کر اٹھیں تو بدن تکان اور کسلمندی سے چور چور ہو رہا ہو یہ بری قسم کی نیند ہے (۴) بدترین نیند۔ اسکو نیند نہیں کہہ سکتے بلکہ نیند کے مشابہ ایک کیفیت غنودگی سی ہوتی ہے جس میں کبھی کبھی اونگھ سی آکر بے خبری کی حالت طاری ہو جاتی ہے اور پھر ذرا سی آہٹ پر اچاٹ ہو جاتی ہے جب سو کر اٹھیں تو یہ معلوم ہی نہیں ہوتا کہ سوئے بھی تھے یا نہیں یہ بدترین قسم کی نیند ہے

ان میں اول الذکر یعنی میٹھی نیند سب سے بہتر نیند ہے۔ اور صرف وہی شخص ایسی نیند کا لطف حاصل کرسکتا ہے جو دن بھر محنت کرتا رہا ہو جو لوگ اپنے فرائض کو ادا پیر محسوس کرتے ہیں دن بھر اپنے دماغ اور جسم سے پورا کام لیتے ہیں۔ ورزش اور کھلی ہوا میں سیر کرتے ہیں مناسب اوقات میں معتدل اور زود ہضم غذا کھاتے ہیں جذبات نفسانی کو اعتدال سے گذرنے نہیں دیتے اور اپنی تندرستی کا خیال رکھتے ہیں۔ صرف انہی لوگوں کو میٹھی نیند کا آغوش نصیب ہوتا ہے خواب شیریں حاصل کرنے کے لئے یہ بھی ضروری ہے کہ سوتے وقت دماغ ہر قسم کے تفکرات سے پاک ہو تکیہ زیادہ اونچا زیادہ سخت یا نرم نہ ہو بستر آرام دہ ہو چارپائی زیادہ نیچی نہ ہو کمرہ ہوادار خشک اور صاف ہو نیز سوتے وقت پاؤں پھیلا کر تمام اعضاء بالکل ڈھیلے چھوڑ دیئے جائیں اور اپنے آپ کو قدرت اور ارادی کی پوری طاقت کیساتھ نیند کے آغوش میں دے دیا جائے

[illegible] خا ر[illegible]

[illegible] ادویات میں [illegible]

[illegible]

اشتہاری ادویات کے صحت عامہ پر اثرات

—— [illegible] حکیم [illegible] صاحب [illegible] نظامی [illegible] ——

میری نظر [illegible] عنوان [illegible] اشتہاری [illegible]

اشتہاری ادویات سے میری مراد مجربات یعنی پیٹنٹ دوائیں ہیں جو [illegible] تیار کی جاتی ہیں اور کوئی دوسرا شخص اسے تیار نہیں کر سکتا۔

مجھے افسوس کے ساتھ کہنا پڑتا ہے کہ [illegible] وہ [illegible] مجربات کو [illegible] نقصان اٹھاتے ہیں۔ حالانکہ [illegible] کرنے [illegible] سے نفرت ہونا چاہیئے تھا۔

اکثر [illegible] اس کا استعمال [illegible] کرے بغیر مشورہ [illegible] اس کا [illegible] وہ اپنا علاج آپ کرتے ہیں جیسا [illegible] کا مقام ہے کہ جو اپنے بدن کے اعضاء اپنے جسمانی [illegible] افعال کی حقیقت اپنے مرض کی ماہیت سے قطعی ناواقف ہو۔ وہ اس کو ٹھیک کس طرح کر سکتے ہیں مثلاً کسی ایک آدمی کی موٹر کی کوئی کل میں خرابی آجائے تو اس کو موٹر کے ماہر فن کے پاس رجوع کرنا پڑتا ہے۔ وہی شخص اس موٹر کو درست نہیں کر سکتا اسی طرح ان کو بھی چاہیئے کہ اپنے آپ کو طبیب کے پاس رجوع کریں نہ کہ خود ایسی دوا جس کو تمام نہاد اشتہار باز زر پرست لوگوں نے کسی کتاب یا رسالہ پر اپنی دوا کی فریب دار الفاظ میں تعریف کی ہو استعمال کریں۔ دوسری خرابی یہ بھی ہے کہ صرف مریض ہی ایسی ادویات استعمال نہیں کرتے۔ بلکہ صحت مند لوگ بھی اس کو استعمال کر کے اپنی جان کو خطرے میں ڈالتے ہیں۔

یہ صرف اس لیے ہوتا ہے کہ ہندوستانی لوگ نازک مزاج واقع ہوئے ہیں۔ اور وہ تلخ ادویات اپنی نزاکت کے سبب استعمال کرنے سے گریز کرتے ہیں۔ کیونکہ اشتہاری دوائیں میٹھی اور خوشبودار ہوتی ہیں۔ اور اس کی تعریف میٹھے میٹھے الفاظ میں کی جاتی ہے۔ اس لیے نازک مزاج ہندوستانی اس کو بخوشی استعمال کرتے ہیں اور اپنے پیر پر آپ کلہاڑی مار کر مرض میں اضافہ کرتے [illegible] اور مرض ہی میں اضافہ نہیں کرتے بلکہ اس سے [illegible]

[illegible] ماہیت [illegible] ہیں [illegible]

[illegible] جائیں [illegible]

ہندوستان [illegible]

[illegible] پیٹنٹ [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] کی ایک [illegible] اور اس کی قیمت [illegible] اور فائدہ [illegible]

[illegible] نقصان [illegible] کچھ نظر نہیں آتا

اب یہاں پر ایک سوال پیدا ہوتا ہے کہ ان ادویات کے استعمال سے صحت پر کیا اثر پڑتا ہے؟ اگر آپ غور سے [illegible] پائیں تو یہ سوال بھی خود بخود حل ہو جائے گا [illegible] ہے۔ ان ادویات کی ماہیت اور افعال و خواص سے کوئی واقف نہیں ہوتا [illegible] دوسری خرابی یہ ہے کہ اس کی مقدار خوراک [illegible] لئے یکساں ہوتی ہے [illegible] کہ دوا کی شیشی پر یا اشتہار [illegible] اس دوا کے استعمال کرنے کا طریقہ یعنی اس بیماری کا نام جس میں اسکو استعمال کرنا چاہیئے اور اس کی مقدار خوراک شائع کر دی جاتی ہے۔ تو میرا خیال ہے کہ یہ ہمارے لئے ناکافی ہے۔ کیونکہ ایک مرض کے دو متضاد اسباب ہو سکتے ہیں۔ مثلاً ایک دوا کی شیشی پر لکھا ہوا ہے کہ یہ کھانسی کے لئے مجرب ہے اور اس کی مقدار خوراک ۲ تولہ ہے۔ اب مریض کا بلغم اعتدال سے رقیق ہے جس کو اعتدال پر لانے کے لئے بلغم کو غلیظ کرنے کی ضرورت ہوتی ہے اور دوا جو ہے بلغم کو غلیظ نہیں کرتی بلکہ رقیق ہی کرتی ہے تو بتائیے کہ اس دوا کے استعمال سے فائدہ ہوگا۔ یا نقصان ؟ ضرور نقصان ہوگا۔ اس کے علاوہ دوا کی جو مقدار خوراک ہے وہ بچے بوڑھے [illegible]

[illegible]

[illegible] ہیں [illegible] بیمار [illegible] ماہیت سے ناواقف [illegible] ہیں۔

[illegible] مستنا [illegible] ہو جائے گا [illegible] زمانے سے چلی آ رہی ہے۔ خلیفہ [illegible] قصہ ہے۔ ایک دفعہ خلیفہ ہارون رشید اتفاق سے بیمار ہو گئے [illegible] ایک وید طبیب [illegible] علاج شروع کیا۔ وہ [illegible] کی نظر [illegible] کے لئے [illegible] دوا فروش کو دیکھا جس کے پاس ایک [illegible] دوا تھی اور [illegible] کی وہ بے انتہا تعریف کر رہا تھا اور تعریف کے ساتھ یہ بھی کہتا تھا کہ یہ ایک ایسی دوا ہے جو [illegible] کے تمام امراض کے لئے مفید ہے۔ وید طبیب نے جب یہ دیکھا تو اسے بہت غصہ آیا اور وہ خلیفہ ہارون رشید کے پاس [illegible] پیش کیا کہ جب آپ کے پاس ایسے اطباء موجود ہیں جو ایک ہی دوا سے تمام امراض کا علاج جانتے ہیں تو مجھے علاج کرنے کی کیا ضرورت ہے؟ اور اگر وہ شخص دھوکے باز ہے تو ایسے شخصوں سے ملک کے افراد کو نقصان پہنچنے کا اندیشہ ہے۔ اس لئے اس کا انسداد کرنا چاہیئے۔ خلیفہ کو جب معلوم ہوا تو اس نے جبریل بن بختیشوع جو اس زمانے کا نامور طبیب تھا مقرر کیا اور حکم دیا کہ جو لوگ طبیب ہیں۔ وہ پہلے ان کے پاس امتحان دیں۔ اور جو امتحان میں کامیاب ہو وہی علاج کرے۔ اس طرح وہ ملک ایسے اشتہاریوں سے پاک ہو گیا۔

ادویات کے علاوہ تیل اسنو اور پوڈر وغیرہ کے اشتہارات بھی اکثر پرچوں اور رسالوں میں دیکھے جاتے ہیں اور اس قسم کے اشتہارات میں بھی میٹھے میٹھے الفاظ میں تعریف کی جاتی ہے۔ مثلاً [illegible]

[illegible] کو جہاں
[illegible] کا خیال ہو [illegible]
وہ اپنے بچپن کی [illegible] سے ہی غافل نہیں رہتے
[illegible] حقیقت اور حقیقی [illegible]
[illegible] عادت نہیں کرتے بخلاف اس کے
مجرد شخص اس [illegible] کے لحاظ سے بے
قاعدگی کی زندگی بسر کرنے کے خوگر ہوتے ہیں۔
انہیں بالعموم اپنے جذبات پر قابو نہیں ہوتا۔ بقاء صحت
کے لئے وہ اعتدال کو مدنظر نہیں رکھتے نہ وہ
اس سلسلہ میں مناسب احتیاط سے کام لیتے ہیں۔
[illegible] سے بھی گریز
نہیں کرتے اور اس طرح اپنی جان جوکھوں میں
ڈال لیتے ہیں۔

شادی شدہ عورتوں کی زندگی کا زیادہ تر حصہ اس
کے اہل و عیال کی ضروریات پر صرف ہوتا ہے
گو بعض اوقات [illegible] ان کی ضروریات زندگی
کو کفایت نہیں کرتی جس سے ان کی صحت پر
ناخوشگوار اثر پڑتا ہے۔ اسی طرح حمل اور
وضع حمل کے دوران میں بھی عورت کی جان کے
لالے پڑ جاتے ہیں۔ لیکن تاہل کی زندگی کی دیگر برکات
ان نقصانات کی تلافی کر دیتی ہیں۔

شادی شدہ اشخاص کی زندگی میں ایک حد
تک باقاعدگی پائی جاتی ہے۔ شہوانی رجحانات اگر
جذبات میں ہیجان پیدا کرتے ہیں تو ان کی تسکین
کا سامان بھی موجود ہوتا ہے اور اس طرح ان کی
پیدائش اور خروج کا توازن نظام بدنی میں اعتدال
کو قائم رکھتا ہے۔ بخلاف اس کے غیر شادی شدہ
اشخاص کی زندگی اس قسم کی باقاعدگی سے محروم
ہوتی ہے۔ تجربہ بتاتا ہے کہ غیر شادی شدہ
عورتوں میں حیض باقاعدہ نہیں ہوتا۔ کاذب اشتہا
بڑھ جاتی ہے (جس میں بھوک پیاس اور جنسی اشتہا
سب چیزیں شامل سمجھنی چاہئیں) جو بعض اوقات نظام
بدنی کی بربادی کا باعث ہوتی ہیں۔ پھر سب سے
بڑھ کر یہ امر ہے کہ تجرد کی زندگی نظام عصبی پر بہت
بری طرح اثر انداز ہوتی ہے جس کا اہم سبب یا تو
کامل پرہیز ہوتا ہے یا اس کی وجہ یہ ہوتی ہے
کہ اس قوت کے خرچ میں اعتدال سے کام نہیں
لیا جاتا ہے۔ ریڑھ کی ہڈی میں درد کی شکایت عام
ہوتی ہے پیشاب میں فاسفیٹ موجود ہوتے ہیں

اختلاج قلب [illegible] حرکت کا غیر طبعی [illegible] رونما ہو جاتے ہیں
[illegible] تشنج کے عوارض بھی لاحق ہو جاتے
ہیں۔ آنکھوں کی شکایت بھی عام طور پر پائی جاتی
ہے۔ مزاج چڑچڑا ہو جاتا ہے۔ دماغی کام ناممکن
ہو جاتا ہے کبھی بے خوابی اور ڈراؤنے خواب بہت
سی تکلیف دہ صورت اختیار کر لیتے ہیں۔ اختناق
الرحم (ہسٹریا) کا مرض حملہ آور ہو جاتا ہے ان
تمام عوارض و شکایات کا واحد علاج یہ ہے کہ
آدمی تجرد کی بجائے تاہل کی زندگی بسر کرے۔

یہ امر بالکل ظاہر ہے کہ کوئی تندرست
آدمی مستقل طور پر تجرد کی زندگی بسر نہیں کر سکتا اور
دور حاضر کی تہذیب کی موجودہ عریانی نے تو یہ امر
قریب قریب ناممکن بنا دیا ہے۔ مدت تک تجرد
کی حالت میں زندگی بسر کرنے کا نتیجہ یہ ہوتا ہے
کہ کئی قسم کے جسمانی اور ذہنی عوارض دامنگیر ہو جاتے
ہیں۔ جن کا نتیجہ بعض اوقات دیوانگی ہوتا ہے جیسا
کہ سطور بالا میں بتایا گیا ہے۔ ایسی حالت میں عصبی
کمزوری کی شکایت بہت عام ہوتی ہے اور
دوسری بیماریاں بھی رونما ہو کر صحت کو بہت ضرر
پہنچاتی ہیں۔ اگر کوئی شخص برہمچاری رہنا چاہئے
تو اس کا طرز بود و ماند بہت مختلف ہونا چاہئے
اللہ تعالیٰ نے مرد و عورت کو بیکار پیدا نہیں کیا
بلکہ توالد و تناسل عین منشاء فطرت ہے۔

خلاصہ کلام یہ ہے کہ مجرد اشخاص کی بہ
نسبت شادی شدہ اشخاص کی صحت بہتر اور
اعلیٰ ہوتی ہے متاہل اشخاص زندگی کی مسرتوں
سے بخوبی بہرہ اندوز ہوتے ہیں۔ وہ طویل زندگی
پاتے اور دولت صحت سے مالا مال رہتے ہیں

آپ کو بھی کبھی ایسا اتفاق ہوا ہوگا کہ باہر کی کھلی ہوا میں
سے یکایک کسی ایسے بند کمرے میں گھسے کہ جس میں کچھ
آدمی ہوں اور فوراً سر میں درد ہونے لگا اس
درد کا باعث دراصل کاربونک ایسڈ گیس ہوتی ہے جو کمرہ
میں بھری ہوتی ہے۔

ہوا کے متعلق اتنی باتیں معلوم ہو جانے کے بعد اب
شاید ہی کوئی اس نیک مشورہ پر عمل کرنے کے لئے تیار ہو کہ
خواہ مخواہ ہوا سے بچا جائے۔ حقیقت یہ ہے کہ صاف اور
تازہ ہوا ہماری تندرستی کے لئے سب سے زیادہ ضروری
چیز ہے اور ہماری عادات میں [illegible] کی بیماریوں
[illegible]

اس سے [illegible] تیار کر رہے تھے جب [illegible]
[illegible] پیٹرول جیسی چیزیں [illegible]
پلاسٹک بنتا ہے اور جسے دبا کر سخت
خشک کیا جاتا ہے۔ اس طرح جو چیز تیار ہوتی
ہے اس کو دھات کی طرح [illegible] استعمال
کیا جا سکتا ہے اور ایسے ہی اوزار بن
سکتے اور مضبوط ہوتے ہیں۔ اسے مشینوں اور کپڑے
کے ٹکڑے بنانے میں [illegible] ہر قسم کے [illegible]
کام میں لایا جا سکتا ہے۔

پلاسٹک کا دور آ گیا ہے اور برطانیہ کے سائنس دانوں نے [illegible] اس کی ترقی کے ابتدائی مرحلے میں ایک بہت بڑا حصہ لیا ہے بلکہ بعد جنگ کی ترقی میں بھی اتنا ہی اہم حصہ لینگے۔

فوٹوگرافی

جنگ کے دوران میں فوٹوگرافی نے ایک اہم حصہ لیا ہے۔ اس کی مدد سے دشمن کے راز ہائے سربستہ چھینے گئے ہیں اور فوجی چالوں یا ہوائی حملوں کے نقشے تیار کئے گئے ہیں۔ جنگ کے دوران میں برطانیہ کے فوٹوگرافی کے ماہروں نے ایسے لطیف عرق تیار کئے ہیں جو اس سے پہلے کبھی نہیں بنے تھے اور ایک بال کی سوویں حصہ تک کی باریکیوں کا فوٹو لینے میں کامیاب ہو گئے ہیں۔

فوٹوگرافی کے اس نئے فن کو صنعت میں بالخصوص خام دھات کو صاف کرنے کے فن میں بہت زیادہ استعمال میں لایا جا سکتا ہے۔ جہاں عام طور پر دھاتوں کے لطیف ذروں کا فوٹو لینے کی ضرورت پڑتی ہے۔ اس عرق کی ترقی نے برطانوی ہوائی فوٹوگرافی کو دنیا میں ایک نمایاں مقام دیا ہے اور سیلیکا کے اعلیٰ درجہ کے ریشمیں مادہ نے تمام ہوائیہ کے آتشی شیشوں (لینز) کو اسی طرح کا درجہ دیا ہے۔

رنگین فوٹوگرافی میں برطانیہ کو نمایاں حیثیت حاصل ہے لیکن ترقی جنگ کے خاتمہ تک تحقیقات کے نتائج [illegible] میں رہیں گے

کیا آپ جانتے ہیں؟

کہ

ہم ذیل میں ان جنگی ایجادوں پر تبصرہ کرنا چاہتے ہیں جو دشمن کی فوجی طاقت کو شکست دینے کے لئے اختیار کی گئی تھیں اگرچہ اس سلسلہ میں برطانوی سائنس دانوں نے جنگ کی ترقی کے لئے بہت کچھ کیا ہے؟

ٹیلی ویژن، راڈار ۱۹۳۴ میں رابرٹ واٹسن واٹ کی قیادت میں برطانوی سائنس دانوں نے بلند ارتعاشی لہروں (ہائی فریکوئنسی ویوز) کے ذریعہ ہوائی جہاز کی آمد کا سراغ لگایا۔ اس طرح اس سائنس کی ابتدا ہوئی جسے اب ریڈیو لوکیشن یا "راڈار" کہتے ہیں۔ لیکن ۱۹۴۱ء سے پہلے برطانیہ کے عوام کو اس تازہ ترین انکشافات کا حال نہیں بتایا گیا۔

لارڈ بیوربروک نے کہا۔ ریڈیو ہی ہے جو دشمن کو تاریکی میں تباہ کرتا ہے اور جو اسے بادلوں میں ڈھونڈ نکالتا ہے۔ یہ ریڈیو ہی ہے جو شکاری ہوائی جہاز کو اس جگہ پہنچاتا ہے۔ جہاں وہ گھات میں بیٹھا ہوتا ہے اور اسے تباہ کر دیتا ہے۔ اس ایجاد کی اصلی تفصیلات ابھی تک صیغہ راز میں ہے۔ اور اس سے زیادہ اور کچھ نہیں کہا جا سکتا کہ اس کی مدد سے ہدف کا سراغ تاریکی، دھند، برف یا بادل کے باوجود نہایت صحت سے لگایا جا سکتا ہے۔

ریڈیو لوکیشن کے ساتھ ٹیلی ویژن کا گہرا تعلق ہے۔ اور سب سے پہلے ٹیلی ویژن کی ایجاد اور نمائش برطانیہ ہی میں ہوئی تھی۔ جنگ کے دوران میں رنگین تصویروں کی نشر اور ایک قسم کی ٹھوس تصویر دوبارہ نشر کرنے میں ترقی ہوئی ہے۔

یہ دونوں ایجادیں جنگ کے بعد ہماری زندگیوں پر نمایاں اثر ڈالیں گی۔ ان دونوں کی تفریحی قدر و قیمت سے بالکل قطع نظر ان کی وجہ سے مواصلات میں اور سمندری سفر کرنے والے جہازوں اور ہوا میں اڑنے والے ہوائی جہازوں کی حفاظت کے طریقوں میں بڑا انقلاب آجائے گا۔

لیکن بلند ارتعاشی لہروں کو صرف ریڈیو لوکیشن ہی نہیں بلکہ گرم کرنے کے لئے بھی استعمال کیا جا سکے گا۔ اس سے بعض ایسے پلاسٹک کو سانچوں میں ڈھالنے کی فنی مشکلات بھی حل ہو گئی ہیں جن کے لئے گرم کرنے کے عام طریقے کامیاب ثابت نہیں ہوئے۔ مثال کے طور پر برطانیہ کے مشہور "ماسکیٹو" (ایک قسم کا ہوائی جہاز) کی تخلیق محض اس لئے ممکن ہو سکی ہے کہ پلاسٹک کی سریش اور پلائی ووڈ سیکشنز کے معاملہ میں گرم کرنے کے نئے طریقہ کو استعمال کیا جا سکتا۔

پلاسٹک کی صنعت جنگ نے برطانیہ میں پلاسٹک کی صنعت میں ایک بے انتہا تیز ترقی کے امکانات پیدا کر دیئے ہیں۔ آج اگر پلاسٹک کی کھڑکیاں اور نشستگاہ کے پردے نہ ہوتے تو تیز رفتار برطانوی ہوائی جہازوں کے ہوا باز ہوا کے زور کا مقابلہ نہ کر سکتے۔ ہوائی جہازوں میں جو "پرسپیکس" نامی شفاف پلاسٹک استعمال کیا جاتا ہے وہ بھی برطانیہ ہی کی ایجاد ہے۔

شفاف پلاسٹک کی بالکل تازہ ترین ترقی یہ ہے کہ اب تمام پلاسٹک کی عینکیں بنائی جا رہی ہیں۔ ان کے شیشے اور فریم سب پلاسٹک کے بنے ہوتے ہیں اور اس لئے ٹوٹتے نہیں۔

پلاسٹک کے استعمالات بالکل غیر محدود ہیں اور دھات اور ربڑ کے بدل کے طور پر ان کی ترقی برطانیہ کی جنگی مساعی کے لئے نہایت اہم ثابت ہوئی ہے۔ پلاسٹک سے اس وقت تک جو چیزیں تیار کی گئی ہیں ان

لاحق کرتا ہے۔ کیپسول کے لئے تجھسے اور تیلوں کی تعریفیں یہ کیا جاتا ہے کہ یہ دماغ کو تر و تازہ رکھتا ہے۔ دماغ کو قوی کرتا ہے۔ حالانکہ ان تیلوں، منجن اور پوڈر میں سوائے چند خوشبودار نقصان دہ اجزا کے اور کچھ نہیں ہوتا۔ اکثر تیلوں میں رنگین پانی اور سینٹ کے دو چار قطرے کے علاوہ کچھ نہیں ہوتا۔ اور اس کی قیمت ۳ یا ۴ روپیہ سے کم نہیں ہوتی۔ میں سمجھتی ہوں کہ اس سے بھی ملک کا بہت نقصان ہوتا ہے۔ میری رائے یہ ہے کہ اخباروں، رسالوں وغیرہ کے ایڈیٹروں کو چاہئے کہ وہ اس قسم کے غلط اشتہارات نہ شائع کریں اور ملک کو نقصانات سے بچانے کی کوشش کریں۔

ہاں اکثر تیل بھی اصول پر تیار کئے جاتے ہیں اور وہ اس کے اجزا کے مطابق فائدہ مند بھی ثابت ہوتے ہیں۔

اسی طرح اکثر ادویات کی ماہیت بھی معلوم کی گئی ہے۔ اور اکثر ادویات کی شیشیوں پر بھی دوا کے صحیح صحیح اوزان اور صحیح صحیح ترکیب استعمال درج ہوتے ہیں۔ ایسی ادویات کو طبیب یا ڈاکٹر کے مشورے سے استعمال کرنا جائز ہے۔

اکثر ادویات میں یہ بھی دیکھا جاتا ہے کہ اس میں صرف علامات کے دور کرنے کی تاثیر پائی جاتی ہے۔ مثلاً افیون مسکن اور قاطع درد دوا ہے۔ اس لئے اگر کسی دوا میں وہ جز ملا ہوا ہو اور اس کو مثلاً درد شکم میں استعمال کیا جائے خواہ اس کا سبب قبض ہو یا ہیضہ یا آفت رطوبات یا اسہال وہ ہر وقت درد کو تسکین دے دیگا۔ لیکن اس کا اصلی سبب زائل نہ ہوگا۔ اسی لئے اکثر طبیب ان علامات کو دور کرنے والی دوا کو مرض کو دور کرنے والی دوا سمجھ کر استعمال کراتے ہیں۔ اور اسی طرح اکثر طبیب و ڈاکٹر مفرد ادویات میں بھی دھوکا کھاتے ہیں مثلاً ایک دوا نبات اصلی ہے رڈیجی ٹیلیس جس کا عرق تیز نبض کو سست کر دیتا ہے۔ اور اس عرق کو بعض ڈاکٹر اور طبیب قلب کے ہر ایک عارضہ اور مرض میں استعمال کرتے ہیں۔ حالانکہ کوئی ڈاکٹر یہ ثابت نہیں کر سکتا کہ اس میں قلب کے امراض کی وقتیہ کی طاقت سے بھی یا نہیں جتنا شائع ا... ... وغیرہ ایسی دوائیں ہیں جس میں وقتیہ طور پر مرض کے درد کو تسکین ہوتی ہے لیکن مضرت تب بھی ہے۔ ایسی دوائیں اکثر لوگ استعمال کرتے ہیں۔ ان کو چاہئے کہ ایسی پیٹنٹ ادویات کبھی بغیر طبیب کے مشورے کے استعمال نہ کرنا چاہئے۔

بعض دوائیں ایسی ہیں کہ وہ جن متمدن ممالک میں بنتی ہیں۔ وہاں ان کے فروخت کی اجازت نہیں ہے۔ لیکن غلام آباد ہندوستان میں اس کے بیچنے کے لئے کوئی روک ٹوک نہیں ہے۔ آپ خود ہی سوچئے جس ملک میں ایک دوا تیار ہے وہاں کیوں فروخت نہیں کی جاتی ہے۔ اس کا جواب لامحالہ یہ ہوگا کہ اس میں کوئی نہ کوئی خرابی ہوگی جس سے وہ دوائیں وہاں نہیں بکتی۔ اس لئے میری رائے ہے کہ

”جس طرح ڈاکٹری اور طب میں رجسٹری کا قاعدہ ہے کہ وہ بغیر رجسٹری ہوئے علاج نہیں کر سکتے۔ اس طرح ان اشتہاری ادویات پر بھی کنٹرول قائم کرنا چاہئے کہ وہ بغیر سرکاری اجازت کے ملک میں نہ فروخت ہوں اور ملک کی جانیں اس کے باعث خطرے سے بچ جائیں۔“

صفحہ ۳ سلفونا مائڈ گروپ (ایم۔ اینڈ بی) کی دواؤں میں مکمل ترین دوا البومیلین ہے۔ اس کے استعمال کی ایک خاص ترکیب یہیں دریافت ہوئی۔ سرطان کی دوا ”اسٹل بونسٹرول“ کی دریافت کا سہرا بھی انہی تجربہ گاہوں کے سر ہے اس کے علاوہ یہاں پینی سی لین کے متعلق جسے سینٹ میری ہسپتال نے دریافت کیا ہے مزید تحقیق کی گئی۔

پہلی عالمگیر جنگ کے دوران میں اس ہسپتال کے ایک شعبہ نے زخموں کی جراثیم کش دواؤں کے بارے میں اہم معلومات بہم پہنچائی اور اس سلسلہ میں ”ایکو ڈین نفلیو“ نامی دوا دریافت کی۔

ہوابازوں کے لئے ہسپتال نے ”اسٹیفورڈ گلوو“ ایجاد کیا جس کے استعمال سے زخم بھرنے شروع ہو جاتے ہیں۔ الغرض تعلیمی ہسپتالوں کے ذریعہ طب کی اہم ترین خدمت ہو رہی ہے۔

جنگ کے زمانہ میں دشمن کی بمباری سے اس ہسپتال کو بھی بہت کچھ نقصان پہنچا۔ مگر وہاں ڈاکٹروں اور ماہرین کی کوششوں سے تعلیم و تحقیق اور معالجہ کا کام بدستور جاری رہا۔

تشخیص سرطان کا پہلا ہسپتال

پہلے اس کے ساتھ میڈیکل اسکول قائم کیا گیا۔ قدیم زمانے میں ڈاکٹروں کی تربیت کا کام زیادہ تر اور سرجن انفرادی طور پر انجام دیتے تھے۔ جب انگلستان میں ہسپتال قائم ہوئے تو ڈاکٹر وہاں کام کرنے لگے اور وہاں طلبہ کی تعلیم و تربیت شروع ہو گئی۔ اس سلسلہ میں مڈل سیکس کے ہسپتال کو خاص اہمیت حاصل ہے۔ اس سے ہنٹر اور جان ہلینڈ سوٹن جیسے شہرۂ آفاق فن وابستہ رہے ہیں۔ اور اس کے کئی ڈاکٹر ”فزیشنز“ اور سرجنز کے ”شاہی کالج“ کے صدر رہ چکے ہیں۔

رفتہ رفتہ یہاں کا میڈیکل اسکول مستقل مرکز بن گیا اور وہاں مختلف طبی شعبوں کی خصوصی تعلیم شروع ہو گئی۔

۱۸۳۵ء میں میڈیکل اسکول اور ہسپتال کو ملا دیا گیا اور تعلیم کی تنظیم عمل میں آئی۔ اس کے بعد طبی تعلیم کا دور شروع ہوا۔ یہاں طلبہ کو نظری تعلیم کے بعد وارڈوں میں کلینکی تعلیم دی جاتی ہے۔ اور اس کے بعد وہ ماہرین کے معاونوں کے طور پر کام کرتے ہیں۔ تعلیم سے فراغت حاصل کرنے کے بعد وہ پریکٹس شروع کر دیتے ہیں۔ یا ملازمت کر لیتے ہیں۔ لیکن بعض طلبہ بدستور تحقیق کے کام میں مصروف رہتے ہیں۔

ستمبر ۱۹۳۹ء میں جنگ چھڑنے سے کچھ ہی پہلے مڈل سیکس کے ہسپتال کی عمارتوں کو از سر نو بنایا گیا۔ اور وہاں عظیم الشان پیمانہ پر کام شروع ہو گیا۔ اس کے علاوہ وہاں علم جراثیم۔ بایو کیمسٹری۔ کیمیا اور علم الامراض اور دوسرے موضوعات کی شاندار تجربہ گاہیں قائم ہو گئیں۔ جن میں مختلف طبی شعبوں کے پروفیسر اور ماہرین ایک دوسرے کے نہایت گہرے اشتراک عمل کے ساتھ تحقیق کے کام میں مصروف ہیں۔

گزشتہ چند سالوں میں جو چار اہم ترین طبی دریافتیں ہوئی ہیں۔ ان میں تین ایسی ہیں جو مڈل سیکس کے ہسپتال کی تجربہ گاہوں میں دریافت کی گئی ہیں۔ ۳۳

ہوا کا بچاؤ

آپ نے اکثر دیکھا ہوگا کہ جب [illegible] ہیں تیماردار ان میں سے کوئی ایک اپنے عزیز کی بیماری سے ڈرنے کا ذکر کیا تو فوراً ایک نسخہ بتایا جاتا اور ساتھ ہی تاکید کی جاتی ہے کہ "دیکھنا جی ذرا اسے ہوا سے بچائے رکھنا کہیں ہوا نہ لگ جائے" سننے والی کا تو اس فقرے سے غالباً بس اتنا مطلب ہوتا ہے کہ یہ ناخوشگوار ذکر جو چھڑ گیا ہے وہ بند ہو جائے یا یہ کہ ان کی ہمدردی کا سکہ سننے والی کے دل پر بیٹھ جائے لیکن سننے والی بالعموم اس ہدایت کو اچھی طرح گرہ میں باندھ لیتی ہے اور اپنے مریض کے پاس پہنچ کر سب سے پہلا کام جو کرتی ہے وہ یہی ہوتا ہے کہ غفلت یا بد احتیاطی کی وجہ سے کہیں کوئی ذرا سا بھی راستہ ایسا کھلا رہ گیا تھا کہ جس سے مریض کے کمرے میں ہوا کا گذر ہو سکے تو اسے فوراً کسی نہ کسی طرح بند کر دیتی ہے کواڑوں کی درزوں پر کاغذ کی پٹیاں چپکا دی جاتی ہیں، روشندان میں پھٹا پرانا گودڑ ٹھونس دیا جاتا ہے اور اگر ممکن ہوا تو کوٹھڑی کے دروازے پر ایک موٹا سا ٹاٹ یا پرانی دری وغیرہ کا پردہ ڈال دیا جاتا ہے۔

ہوا سے بچنے اور ہوا سے بچانے کی ہدایت ہر زبان سے سنتے سنتے اب نوبت یہاں تک پہنچ گئی ہے کہ سچ مچ ہوا کا ایک خوف سا دلوں پر طاری ہو گیا ہے اور اچھے خاصے پڑھے لکھے آدمی بھی ہوا کے ڈر سے لرزہ براندام ہو جاتے ہیں حکیم یا ڈاکٹر سے مریض کے حالات بیان کرتے وقت مریض اور اس کے متعلق کل رشتہ دار اس بات کو بھی بہت ہی ضروری خیال کرتے ہیں کہ بیماری کا نام اور بیماری کا سبب ڈاکٹر کو بتا دیں تاکہ دوا تجویز کرنے میں اس سے کسی قسم کی غلطی نہ ہو جائے اس لئے تقریباً ہر مریض کے منہ سے یہی شکایت [illegible] ہے کہ ہوا کی [illegible] ہو گئی [illegible] وقت ہوا لگ گئی تھی بیمار ہو جانے کے لئے بس اتنا ہی کافی سمجھ لیا گیا ہے [illegible] کی ضرورت باقی نہیں رہتی [illegible] خواہ اس کا کچھ اثر ہوتا ہو یا نہ ہوتا ہو [illegible] دوسرے [illegible] نام ماہرین [illegible] اس سے [illegible] اور ایک [illegible] منہ سے [illegible] کہ ہوا لگ جانا بھی [illegible] کوئی خیال [illegible] مگر [illegible] ہوا کی اس قدر [illegible] سمجھا گیا ہے کہ [illegible] ہو جائے۔ ادھر [illegible] روشندان اور کھڑکیاں بند [illegible] ان بزرگوار کو کون سمجھائے کہ قبلہ عالم [illegible] دن آپ ڈاکٹر کے مشورے [illegible] رہتے ہیں اس کا بچاؤ [illegible] آپ کی احتیاط ہی ہے پر خیال ہوتا ہے کہ اس حیثیت کی ابتدا شاید اس طرح ہوئی ہوگی کہ شروع میں حکیموں اور ڈاکٹروں نے اس اندیشہ سے کہ مریض کو سردی نہ لگ جائے یہ ہدایت کی ہوگی کہ بیمار کو ہوا کے سرد جھونکوں سے بچایا جائے آہستہ آہستہ یہ ہدایت طبیبوں کے لیے [illegible] بن گئی اور جس طرح وہ ہر مریض کے متعلق یہ ہدایت کرتے ہیں کہ اسے آرام سے لٹائے رکھنا یا کوئی ثقیل چیز کھانے کو نہ دینا اسی طرح محض تکمیل نسخہ کے طور پر وہ یہ بھی کہنے لگے کہ ذرا ہوا کی احتیاط رکھنا سردی نہ لگ جائے۔ حکیموں کی زبان سے سنتے سنتے عوام پر اس کا اثر پڑا کہ وہ ہوا سے ڈرنے لگے اور نیم حکیموں نے اس خوف کو اور بھی دگنا کر دیا اور اب ہماری یہ حالت ہے کہ ہوا کو گویا [illegible] سمجھتے کی حالت میں بھی جب گھر سے باہر نکلتے ہیں تو تھوڑی دیر [illegible] اور ہاتھ [illegible] لپیٹ کر نکلتے ہیں [illegible] غلط ثابت کر [illegible] ہوا سے اس حد تک احتیاط برتنی شروع کر دی ہے جو صرف غیر ضروری ہی نہیں بلکہ درحقیقت صحت کے لئے مضر ہے یہ بھی ممکن ہے کہ ہوا کو لوگوں نے غلطی سے ہوا [illegible] ایسا [illegible] ہو ہوا فی الحقیقت ایک ایسی ہی چیز ہے کہ جس سے سب ڈرتے ہیں۔

بہرحال سبب خواہ کچھ بھی ہو لیکن واقعہ یہ ہے کہ ہوا کا خوف آج ہماری [illegible] ہر شخص کے دل پر طاری ہے اور جس طرح ایک کہانی میں کسی بڑھیا نے کہا تھا کہ میں شیر سے اتنا نہیں ڈرتی جتنا ٹپکے سے آج اسی طرح ہم بھی یہ کہہ سکتے ہیں کہ دنیا میں ہمیں کسی چیز سے اتنا ڈر نہیں لگتا جتنا ہوا سے! لیکن دیکھنا یہ ہے کہ آیا درحقیقت ہوا ایسی ہی خطرناک چیز ہے یا یہ کہ صرف ہماری بے خبری اور ناواقفیت نے اسے ہوا سے ہوا بنا دیا ہے ہم دیکھتے ہیں کہ تمام دنیا کے حیوانات آدمی ہوں یا جانور اسی ہوا میں سانس لیا کرتے ہیں اور ہمیں معلوم ہے کہ سانس کے بغیر کوئی جاندار دس منٹ بھی زندہ نہیں رہ سکتا۔ اس کے یہ معنی ہوئے کہ ہوا ہماری زندگی کے لئے سب سے زیادہ ضروری چیز ہے یہ تو ہمارا اپنا تجربہ تھا۔ آیئے ذرا ان لوگوں سے بھی پوچھیں کہ جو بیسیوں برسوں کے اندر تحقیقات لگاتے اور خوردبینیں میز پر جمائے سارا سارا دن اور ساری ساری رات بیٹھے گذار دیا کرتے ہیں کہ مختلف چیزوں کی ماہیت اور اصلیت دریافت کریں ہمیں [illegible] ان محققین سے جنہوں نے اپنی عمریں علمی تحقیقاتوں میں بسر کر دی ہیں [illegible] کچھ اندازہ اور [illegible]

[illegible] کا [illegible] [illegible]

[illegible] کا [illegible] [illegible] زیادہ [illegible] [illegible] ہے [illegible] [illegible] بہت کم تعداد [illegible] کے قابل بنا دیا تھا اب [illegible] [illegible] ہو گئی ہے اور یہ انجن صرف برطانیہ ہی میں نہیں بلکہ امریکہ میں بھی تیار ہونے لگے ہیں۔

بیلی پل اور سومر فلڈ ٹریکس

کئی اور ایجادیں جو برطانیہ اور اس کے اتحادیوں کے ہاتھوں دشمن کو شکست دینے کے لئے وضع کی گئی ہیں بعد جنگ کی دنیا کے لئے بہت زیادہ گراں قدر ثابت ہوں گی۔ ان میں سے دو یعنی بیلی پل اور سومر فلڈ ٹریکس خاص دلچسپی کا باعث ہیں۔

بیلی پل جو سب سے زیادہ فوجی نقل و حمل کے قابل ہو سکتے ہیں ۲۴ گھنٹوں میں ۵ مختلف معیاری اجزا سے بنائے گئے ہیں۔ دنیا کے بہت سے شہر اور دیہات جہاں پلوں کے نہ ہونے کی وجہ سے تجارت اور مواصلات میں رکاوٹ پڑتی رہتی ہے جنگ کے بعد اس تیز طریقہ تعمیر سے فائدہ اٹھا سکیں گے ۶۰ آدمیوں کا ایک گروہ ہر ایک گھنٹہ کے بعد ایک میل کی رفتار سے سومر فلڈ سڑک بنا سکتا ہے جو بھاری سے بھاری ٹریفک کی متحمل ہو سکتی ہے۔ ۵ میل لمبی سڑک کا وزن ۱۰۰ ٹن ہوتا ہے۔ یہ وزن اتنا کم ہے کہ کسی جہاز کے گوشے میں سما سکتا ہے۔ اور نصف درجن ٹرک ایک میل لمبی سڑک اٹھا کر لیجا سکتے ہیں۔ اس قسم کی سڑکوں کی تعمیر سے ایسے ممالک کے مواصلات پر بہت بڑا اثر پڑے گا جہاں عام سڑکیں تعمیر کرنے کے لئے بے انتہا مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا

شعلہ بار ٹینک

ہٹلر نے دنیا کو ہر گیر جنگ کا چیلنج دیا تھا اور جس چیز کی اسے طلب تھی وہ اسے پوری پوری مل گئی۔ نئی برطانوی ایجاد یعنی ۱۵ اگر [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] بیٹنگ لے "دیوار [illegible] [illegible] [illegible] بنا دیا۔ اس کی زد [illegible] [illegible] [illegible] پہنچ سکتی ہے اور [illegible] ہو [illegible] سکتا ہے۔

یہاں [illegible] بھی [illegible] [illegible] برطانوی تحقیقات کے نتائج زمانہ امن میں نہایت مفید ثابت ہوں گے۔ [illegible] جنگلوں کو ناکارہ زمین کے بڑے بڑے قطعات کو صاف کرنے اور علاقوں کو کیڑوں اور مکوڑوں سے پاک کرنے کے لئے استعمال کیا جا سکتا ہے ان سے زیادہ برطانوی سائنسی کارگری کی تفاصیل بیان کرنے کی گنجائش نہیں ہے لیکن شمالی افریقہ اور یورپ کی چڑھائی میں حیرتناک خوش تدبیری کی روشن دلیل ہے جس کی بدولت اتنے شاندار کام انجام پا سکے۔

چڑھائی کے ذکر نے ناگزیر طور پر ساحلی بیڑے کی یاد تازہ کر دی ہے جس کے بغیر برطانیہ زندہ رہ سکتا تھا اور نہ اس کی فوجیں دشمن کے خلاف حملہ آور ہو سکتی تھیں۔ بحری ایجادات کے متعلق بہت کم اطلاعات شائع ہوئی ہیں کیونکہ [illegible] [illegible] اخبارات کے مطابق یہاں بھی "خاموش خدمت" انجام دے رہا ہے۔

بارودی سرنگیں کی مقناطیسی سرنگ کی لعنت پر برطانیہ نے جس طریق سے قابو پایا تھا وہ اب ایک داستان پارینہ ہو چکی ہے۔ بارودی سرنگیں ظاہر ہونے کے بعد ایک ہفتہ کے اندر اندر شاہی بیڑے کے سرنگیں صاف کرنے والے جہازوں نے تار کے جالوں اور تیرتے ہوئے گولوں کی مدد سے سمندر کو بکھیر ڈالا اس کے بعد ویلنگٹن نامی طیاروں نے برقی حلقوں کی مدد سے ہوا سے ان سرنگوں پر حملہ بول دیا۔ سب سے آخر برقی تنابیں کھینچی گئی بار لمبی سی جہازوں کو تحفظ کر اس کے مقناطیسی دائرے کو بے اثر کر دیتی تھی اور اس طرح سرنگوں کو ناکارہ بنا دیتی تھی۔

جنگی اور برطانوی ایجادات کا اثر سمندر کی [illegible] [illegible] پر فیصلہ کن ثابت ہوا ہے۔ اس سلسلہ میں [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] کا نام [illegible] لیا جا سکتا ہے۔ گہرائی میں چھپنے [illegible] خوفناک گولے رات کے وقت یوبوٹوں کا شکار کرنے کے لئے انگلستان میں [illegible] روشنی پیدا کرنے والی سرچ لائٹ جیسے ہوائی جہاز استعمال کرتے تھے۔ ڈوبنے اور منجنیقوں سے مسلح تجارتی جہاز جو منجنیق والے ہریکین سمندر میں چھوڑتے تھے تیل بردار جہاز اب ہوا کو دبانے والا ایک طریقہ استعمال کرتے ہیں جو پانی کے داخلہ کو روکتا اور بے اثر کرتا ہے اور اس طرح نقصان یافتہ جہازوں کو اس قابل بنا دیتا ہے کہ حفاظت سے بندرگاہ میں پہنچ جائیں۔ برطانوی ایجادات کی طویل فہرست میں آگ سے محفوظ رہنے والے لائف بوٹ ہیں جو آتش زدہ جہازوں سے سمندر میں ڈالے جا سکتے ہیں صدمات روکنے والے ایسے آلات تک شامل ہیں جو کشتیاں کھینچنے والی رسیوں کے ٹوٹنے کے خطرہ کے بغیر کشتیاں کھینچتے ہیں۔

اس مضمون میں جو مختصر سا جائزہ لیا گیا ہے وہ اس جنگ کے دوران میں برطانوی سائنسدانوں کی عظیم الشان کامیابیوں سے صرف ایک تھوڑے حصہ پر حاوی ہے اتحادی اقوام کی کامیابی کی سب سے بڑی وجہ برطانوی سائنس دانوں کی جدت پسندی اور ضروریات کے وقت فوراً حالات کے مطابق ضروریات پورا کر لینے کا مادہ ہے

بقیہ صفحہ ۶

ہوا کا بچاؤ

بیماری کی وجہ سے پھیپھڑے اچھی طرح کام نہیں کر سکتے اور خون پوری طور پر صاف نہیں ہو تا اس لئے ہوا میں [illegible] آکسیجن موجود ہو اتنا ہی اچھا بیمار کیلئے ہو اسے نہیں بلکہ سردی سے بچانے کی ضرورت ہوتی ہے صحیح طریقہ یہ ہے کہ مریض کو ہر وقت صاف ہوادار کمرہ میں رکھا جائے اور مناسب لباس کے ذریعہ اسکی حفاظت سردی سے کیجائے ہوا اگر بہت ٹھنڈی ہو تو اتنی احتیاط کافی ہے کہ کھڑکی دروازے سے ہوا آرہی ہے اسکے بالکل سامنے مریض کی چارپائی نہ بچھائی جائے کمرہ کے دروازے بند کر [illegible] طریقہ نہیں ہوا کی آمد و رفت کو روکنا بالخصوص ایسی حالت میں کہ زندہ [illegible] کا مریض ہو مریض کے ساتھ انتہائی [illegible]

رجسٹرڈ ڈاکٹر عالی شان

صحتِ عامہ

سب مناد ورزش
آرام و سکون
نشاط سرور
اچھی غذا
اعتدال
نیک خیال
تازہ ہوا

ایڈیٹر
حکیم
لئیق احمد فائق نعمانی

کیا آپ کبھی ہنستے بھی ہیں؟

بازار میں سڑکوں پر آپ جن لوگوں کے قریب سے گزرتے ہیں ان کے چہرہ پر ایک نظر ڈالئے تو ان کی پیشانی کی شکنیں اور ان کے منھ اور آنکھ کے بارے آپ کو سوچنے پر مجبور کردینگے کہ ہنسی اور شگفتہ مزاجی کیا آئندہ محض ماضی کی یادگار رہ جائے گی؟ ہنسنا انسان کا ایک امتیازی وصف ہے اور جو شخص مسکرانے اور ہنسنے کی صلاحیت نہ ہو اسے تندرست اور صحت ور کہنا مشکل ہے ہنسی سے دوران خون میں تیزی پیدا ہوتی ہے ہنسنے کی عادت تنفس کے افعال کو درست رکھتی ہے حلق کے عضلات میں نرمی اور کشادگی پیدا کرتی اور ہوا کی نالیوں کو پھیلاتی ہے جس سے گہرے سانس لینے کی صحت افزا عادت پیدا ہوتی ہے اور آواز پر بھی اس کا بہت اچھا اثر پڑتا ہے زندگی کی شدید کشمکش اور اعصاب و عضلات کے مسلسل تناؤ کے موجودہ دور میں جسمانی اور دماغی صحت کو قائم رکھنے کے لئے ضروری ہے کہ انسان غم غلط کرنے اور دل و دماغ کا بار ہلکا کرنے کے کچھ طریقے سیکھے ہنسنا غم، پریشانی اور بے چینی کو دور کرنے اور ذہنی و جسمانی تھکن کو کم کرنے کا بہترین طریقہ ہے دل کی گہرائیوں سے نکلنے والا قہقہہ سارے رنج و الم کو اپنے ساتھ لے جاتا ہے لیکن جب قہقہے کے تمام عضلات کو پریشانیوں نے جکڑ رکھا ہو تو انسان کیوں کر ہنسنا سیکھے؟ کوشش کیجئے اور عضلات کو تیار نہ ہونے کے باوجود مسکرانے ہنسنے اور قہقہہ لگانے کے لئے اپنے آپ کو آمادہ کیجئے تو آپ کو جلد ہی معلوم ہو جائیگا کہ آپ بھی ہنس سکتے ہیں۔ بچوں کی مسکراہٹوں اور قہقہوں کو دیکھئے اور سنئے، بچوں کی ہنسی مکمل سکون، اعتماد اور خالص مسرت کا مجموعہ ہوتی ہے جب وہ ہنستے ہیں تو ان کے ساتھ قدرت بھی مسکرا دیتی ہے۔ آپ بھی ان کے ساتھ ہنسنے کی کوشش کیجئے آپ کی محبت اور مسکراہٹ کے جواب میں بچہ کا دلکش تبسم آپ کی کلفتوں کو بڑی دور کرے گا۔

ہنسی ایک متعدی چیز ہے اگر آپ ہنس کر اپنا غم غلط کر سکتے ہیں اور مصیبت و خطرے کے مواقع پر مسکرا سکتے ہیں تو آپ کے دوستوں کو بھی آپ کی رفاقت میں لطف مسرت حاصل ہو سکتی ہے انسان زندگی کے اسی دور میں ہوتا ہے جس میں وہ اپنے کو ذہنی اور جسمانی طور پر محسوس کرتا ہے جس لمحہ آپ اپنے اندر مسکرانے اور ہنسنے کی صلاحیت نہیں پاتے اسی وقت سے آپ کا بڑھاپا شروع ہو جاتا ہے۔

حکیم محمد صدیق طبیب

نائب صدر جامعہ طبیہ دہلی

ہفت روزہ "سلطنت" روزنامہ ہوگیا

"جریدۂ سلطنت ہفت روزہ کا روزنامہ کی حیثیت سے ہم دلی خیر مقدم کرتے اور سات سالہ علمی، ادبی، معاشی، عمرانی، اقتصادی اور ثقافتی مسلسل خدمات پر دلی مبارکباد پیش کرتے ہیں"

(ادارۂ صحت عامہ)

سلطنت مملکت ابد مدت کا ہفتہ وار جریدہ ہے جس نے اپنی ساتویں جلد گزشتہ آبان میں ختم کی آذر میں اس کی آٹھویں جلد کا آغاز ہوا اس مختصر سی مدت میں اس نے اہل ملک کی علمی، ادبی، معاشی، عمرانی، اقتصادی اور ثقافتی خدمت انجام دی وہ غیر مختاج نہیں ہے اور اس عرصہ میں اس نے جو خصوصی معلومات آفریں اشاعتیں پیش کیں وہ بحمداللہ ہر حلقہ میں پسندیدہ نظروں سے دیکھی گئیں۔ "سلطنت" کی تعمیری خدمات کی تفصیلات کو پیش کرنا خودستائی ہوگی اس لئے تفصیلات میں جائے بغیر صرف اتنا عرض کیا جاتا ہے کہ سلطنت کو ایک طرف عوام کا اعتماد اور تعاون حاصل رہا تو دوسری طرف حکومت بھی اس کی خیراندیشانہ پالیسی سے غیر مطمئن نہیں رہی اس سے بڑھ کر قابل فخر بات یہ ہے کہ حضرت اقدس و اعلیٰ نے اس کی قدر افزائی فرمائی اس طرح کہ جلالت الملک حضرت سلطان العلوم سلطان الشعراء کی صارف پرور بارگاہ سے اس کو حسب ذیل قطعہ سرفراز ہوا جس نے اسے سربلند فرما دیا۔

جگر و دل چہ والا مرتبت ہست　　دگر اقلیم او ذی منزلت ہست

دکن گفتہ کہ از فضل الٰہی　　نگر عثماں مدامی سلطنت ہست

زیر نظر اشاعت سے سلطنت کی زندگی کا نیا دور شروع ہو رہا ہے سلطنت ایک ایسے زمانہ میں روزنامہ ہو رہا ہے جب کہ دوسری عالمی جنگ کا خاتمہ ابھی ابھی ہوا ہے۔ انسانیت عظیم معاشی و سیاسی کشمکش میں مبتلا ہے — دنیا میں مستقل و پائدار امن کے قیام کے منصوبے تشکیل دیئے جا رہے ہیں — غرض یہ کہ ہر طرف ایک ہیجان ہے، ایک اضطراب ہے ایک ہلچل ہے۔

ان حالات میں جب کہ جنگ کی پیدا کردہ مشکلات بدستور باقی ہیں ایک ہفتہ وار کو روزنامہ کی شکل سے چلانے کی ذمہ داری قبول کرنا یقیناً ایک جراءت آزما اقدام ہے۔ قومی زندگی میں صحافت کو جو اہمیت حاصل ہے وہ عیاں ہے۔ اخبار کو دنیا کی ایک روزہ سیاسی، معاشی، سماجی، تاریخ سے تعبیر کیا جاسکتا ہے۔ اخبار حکومتوں کے مدوجزر کا عکاس بھی ہے اور ناقد بھی۔ دنیا کے حالات و واقعات پیش کرنے کے ساتھ ساتھ نظم و نسق کے فرائض پر دیانتدارانہ تنقید بھی اخبار کے فرائض میں داخل ہے۔ اخبار ایک عظیم قوت ہے جس کے ذریعہ انسانیت کی ہمہ جہتی خدمت انجام دی جاسکتی ہے — سلطنت کو ان وسیع اور دور رس ذمہ داریوں کا کامل احساس ہے اور وہ اپنے فرائض سے کما حقہ عہدہ برآ ہونے کی امکانی سعی کریگا۔

"سلطنت" ایک بلند نصب العین رکھتا ہے۔ "سلطنت" کی زندگی کا مقصد ملک و مالک کی بے لوث خدمت ہے [illegible] حیدرآباد کے خواب کو مجسم کرنے کے لئے وہ ہر تعمیری منصوبہ بندی کی تائید و حمایت کرے گا اور تخریبی تحریکات کی مخالفت کرتے ہمیشہ جراءت کے ساتھ آواز بلند کرے گا۔ سلطنت نہ تو کسی جماعت کے پیچھے آرہا تھا اور نہ اب وہ کسی خاص جماعت سے وابستہ ہے۔ وہ جماعتوں اور شخصیتوں سے الگ رہ کر انسانیت کی پرخلوص خدمت کرنے کا آرزو مند ہے۔ ملکی مفادات کی حفاظت اور تمام فرقوں کے جائز مطالبات کی حمایت "سلطنت" کا آئین حیات رہے گا۔

کارساز حقیقی سے دعا ہے کہ وہ سلطنت کو زندگی کی ہر منزل میں کامیاب اور ثابت قدم رکھے۔

ایڈیٹر　　　　　　مہتمم
سید سعد اللہ قادری　　　سید امداد اللہ قادری

دیا کرتے ہیں۔ جب ایسی ترکاریاں استعمال کی جائیں جن میں نمک پوٹاشیم ہو تو ساتھ ساتھ نمک طعام بھی کھانا چاہیے۔ کیونکہ جب پوٹاشیم کے نمکیات استعمال کئے جاتے ہیں تو نمک طعام کی ایک بڑی مقدار جسم سے خارج ہو جاتی ہے اس کا سبب یہ ہے کہ پوٹاشیم کا نمک کھایا جاتا ہے یعنی کاربونیٹ آف پوٹاشیم تو وہ خون میں داخل ہو کر نمک طعام سے مل جاتا ہے اور اس سے پوٹاشیم کلورائیڈ اور کاربونیٹ آف سوڈیم بن جاتا ہے [illegible] یہ قاعدہ ہے کہ [illegible] خون کے اجزاء [illegible] ان میں فرق نہ آنے پائے اور اگر کوئی خارجی [illegible] داخل ہو گیا ہے یا کوئی جز مثلاً کاربونیٹ آف سوڈیم ضرورت سے زیادہ آگیا ہے تو وہ خارج کر دیا جائے۔ اس لئے کاربونیٹ آف سوڈیم اور کلورائیڈ آف پوٹاشیم دونوں خارج ہو جاتے ہیں اور اس طرح ہمارے خون کے دو اجزاء ضائع ہو جاتے ہیں یعنی کلورین اور سوڈیم۔ پس جب پوٹاشیم استعمال کیا جاتا ہے تو جسم سے نمک طعام خارج ہو جاتا ہے اور اس وقت اس کی ضرورت ہوتی ہے کہ یہ جز زیادہ مقدار میں پہونچایا جائے۔

آلو میں چونکہ پوٹاشیم کثرت سے ہوتا ہے اس لئے اس کے استعمال کے لئے نمک بہت ضروری ہے۔ بخلاف اس کے چاول میں برائے نام ہوتا ہے آلو کے سو گرام میں ۲۴ گرام پوٹاشیم ہوتا ہے اور چاول کے سو گرام میں صرف ایک گرام۔ اس لئے چاول کے ساتھ کھانے کے نمک کی ضرورت برائے نام ہوتی ہے۔

اگر ہم اپنے گردوں کو نقصان سے بچانا چاہتے ہیں تو ہمیں اپنے کھانے میں نمک بہت زیادہ مقدار میں نہیں استعمال کرنا چاہیئے۔ اور نہ زیادہ پوٹاشیم والی ترکاریاں بھی نہیں کھانی چاہئیں نمک گردوں کے لئے بہت مضر ہے، خصوصاً اس صورت میں جب کہ گردے پہلے سے کمزور ہوں یا کسی قسم کا صدمہ اٹھا چکے ہوں۔

معدنیات میں سے [illegible] بہت اہم [illegible] سرخ گوشت میں بڑی مقدار میں ہوتا ہے اور بعض ترکاریوں اور بعض پھلوں میں کافی مقدار میں پایا جاتا ہے ترکاریوں اور پھلوں میں نباتی تیزاب بھی خوب ہوتا ہے اور ایک بڑی مقدار [illegible] کی بھی پائی جاتی ہے۔ جس کے ذریعہ سے ہمارا [illegible] جلد خارج ہو جاتا ہے۔ اس مقصد کے لئے [illegible] زیادہ مفید چیز ہے۔

مسالوں کو بھی ہم ترک نہیں کر سکتے۔ کیونکہ ان کے بغیر ہمارے کھانے بالکل بدمزہ ہو جائیں گے اور ہماری بھوک بھی اس طرح ضائع ہو جائے گی جس کے باعث کھانا ہضم نہ ہو سکے گا کیونکہ کھانے کے ہضم میں بھوک کو بہت دخل ہے۔ برخلاف اس کے ان مسالوں کی زیادہ مقدار ہمارے اہم اعضاء رئیسہ مثلاً جگر، آنتوں، معدہ، گردہ وغیرہ میں خراش پیدا کر دے گی

ضرورت کے مطابق غذا

ہمارے لئے لازمی ہے کہ روزانہ غذا کی مقدار بخوبی اعتدال پر رہے۔ زیادہ مرغن کھانا کھانے سے معدہ، آنتوں اور شکم کے امراض ہی نہیں پیدا ہوتے بلکہ نسوں کی خرابیاں بھی پیدا ہو جاتی ہیں۔ مثلاً گٹھیا، ذیابیطس اور [illegible] زندگی کی مدت کم ہو جاتی ہے۔ ایسی غذا سے [illegible] میں بھی ترقی ہو جاتی ہے۔ غذا جتنی زیادہ مقدار میں کھائی جائے اتنی ہی زیادہ ورزش بھی کرنی چاہیے اور جتنا زیادہ کام کیا جائے اتنا ہی زیادہ کھانا کھایا جائے

بوڑھے آدمیوں کو چاہیئے کہ وہ پروٹینی غذا کم کھائیں۔ اور کاربوہائیڈریٹ کا استعمال زیادہ کریں۔ پروٹینی غذا جوانوں اور بچوں کے لئے زیادہ موزوں ہے۔ کیونکہ ان کے جسم دوران نشو و نما میں ہوتے ہیں۔ کاربوہائیڈریٹ کے علاوہ بوڑھے آدمی دودھ کا استعمال کر سکتے ہیں اور کسی قدر روغن اور مکھن وغیرہ بھی غذا میں شامل کر سکتے ہیں۔

غذا کی مقدار کا انحصار آب و ہوا پر بھی ہونا چاہیے کیونکہ روغن حرارت پیدا کرتا ہے۔ موسم گرما میں پروٹینی غذا کی ضرورت بہت کم ہوتی ہے۔ کاربوہائیڈریٹ اور ترکاریوں اور پھلوں کا کھانا زیادہ مناسب معلوم ہوتا ہے۔

زود ہضم اور دیر ہضم غذائیں

کھانا تیار کرنے کی ترکیب بھی بہت اہمیت رکھتی ہے۔ کھانا اس طرح پکانا چاہیئے کہ وہ ہمارے جسم میں جا کر بہترین طور پر ہضم ہو کر تحلیل ہو جائے غذا کا انتخاب کرتے وقت اس امر کا ضرور لحاظ رکھنا چاہیئے کہ وہ زود ہضم ہے یا دیر ہضم۔ ایک مضبوط آدمی جو بہت محنت کرتا ہے اور خوب ورزش کرتا ہے کبھی کبھی دیر ہضم غذا ہضم کر سکتا ہے برعکس اس کے جو شخص علمی کاموں میں مشغول ہے اور دن بھر بیٹھا رہتا ہے اس کو اس قسم کی غذا کے ہضم کرنے میں بڑی دقت پیش آئے گی۔ بوڑھے آدمی جلد ہضم کرنے والی غذا [illegible] ہو جاتے ہیں۔ کھانے کو ہضم نہیں کر سکتے اس وجہ سے ان کو بہت سی دقتوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ ان کے لئے بہترین غذا کچا دودھ، پھینٹا ہوا انڈا، دودھ، دلیہ، ساگو دانہ، آدھے ابلے ہوئے انڈے ہیں۔ اناجوں میں چاول سب سے زیادہ آسانی سے ہضم ہو جاتا ہے۔ اور پیٹ میں سے بہت ہی جلد خارج بھی ہو جاتا ہے کھانا نہ بہت گرم ہونا چاہیئے۔ نہ بہت ٹھنڈا۔ کیونکہ گرم گرم کھانے سے معدہ اور آنتوں کو نقصان پہنچ جانے کا اندیشہ ہے البتہ بہت جلد ہضم ہو جاتا ہے لیکن اس کلیہ کے بہت سے مستثنیات ہیں۔

ہم وہی کھانا ہضم کر سکتے ہیں جو لطف کے ساتھ کھائیں۔ اس لئے ہمیشہ اس بات کی کوشش کرنی چاہیئے کہ جب بھوک ہو کچھ کھایا جائے۔ دن کے کھانے اور رات کے کھانے میں کم سے کم چھ گھنٹے کا وقفہ ہونا چاہیئے اور ناشتہ اور دن کے کھانے میں پانچ گھنٹے کا۔ صحت کو برقرار رکھنے اور اچھی نیند کا لطف اٹھانے کے لئے چاہیئے کہ دن کا کھانا ۱۲ بجے سے ایک بجے تک کھایا جائے اور شام کا کھانا چھ سے سات بجے تک۔ سرخ گوشت روزانہ صرف ایک مرتبہ دن کے کھانے میں کھایا جائے اور رات کا کھانا دن کے کھانے سے کم کھایا جائے ناشتہ میں گوشت کبھی نہیں کھانا چاہیئے جب گوشت بالکل نہ کھایا جائے تو تازہ اور کچا دودھ بہ افراط پیا جائے اور کچھ ملائی اور پنیر کا بھی استعمال رکھا جائے۔

کھانے کے اُصول

از جناب عزیز کمال صاحب ایڈیٹر [illegible]

کھانے کے بارے میں ہمارا اصل اصول یہ ہونا چاہئے کہ ہم زندہ رہنے کے لئے کھاتے ہیں نہ کہ ہم کھانے کے لئے زندہ ہیں۔ یہ یقینی ہے کہ بہت سے آدمی زیادہ کھانے کی وجہ سے [illegible] اور کم کھانے کی وجہ سے کم [illegible] بہت سے امراض پیدا ہوتے [illegible] محض بسیار خوری سے ہوتے ہیں۔ کھانے کی ایک بڑی مقدار کے ہضم [illegible] جذب کرنے کے لئے ضروری ہے کہ ہمارے جسم کے اہم اعضا بہت زیادہ کام کریں حالانکہ انہیں اعضا کی صحت پر ہماری زندگی کی مدت کا انحصار ہے اور طاقت سے زیادہ کام کرنے سے ان کے [illegible] ہو جانے کا اندیشہ ہے۔ اسی طرح اپنے اعضا سے حد سے زیادہ کام لینے اور ان کو بالکل آرام نہ دینے سے ہم اپنے اہم اعضا مثلاً جگر گردے [illegible] [illegible] کرنے کا اہم کام انجام دیتے ہیں ان کی قوت کو بہت جلد [illegible] دیتے ہیں۔

انسان و جانور ایک بہت ہی قلیل مقدار غذا پر [illegible] زندہ رہ سکتے ہیں۔ لیکن [illegible] کم کھانا [illegible] مضر ہے جتنا کہ ضرورت سے زیادہ کھانا [illegible] بیماریوں کے مقابلہ کی قوت بہت کم رہ جاتی ہے خصوصاً سل وغیرہ کے مقابلہ کی۔ کھانے [illegible] ایک بات میں اعتدال قائم رکھنے ہی سے انسان غم و الم سے پاک رہ سکتا ہے اور [illegible] پہنچ سکتا ہے۔

کھانے کی نوعیت پر تندرستی کا بہت کچھ دارومدار ہے کیونکہ بعض کھانے ایسے ہوتے ہیں جن میں جسم کو نشو و نما دینے کی قوت بہت ہی کم ہوتی ہے اور اس کا بھی امکان ہے کہ [illegible] سے مقوی غذا محض [illegible] ہو جائے اور اس سے کچھ فائدہ حاصل نہ ہو۔ یہ اس وقت صورت [illegible] ہوتا ہے جب کہ وہ اعضا جو کھانے کو ہضم اور تحلیل کرتے ہیں کسی بیماری کی وجہ سے [illegible] یا بالکل خراب ہو کر اپنے مقررہ عمل کے انجام دینے سے قاصر ہو جاتے ہیں۔

کھانے کی قوت کا اندازہ کرنے کے لئے [illegible]

[illegible] ہوتے ہیں [illegible] کیلوری کہتے ہیں۔ ایک کیلوری [illegible] ہیں جو ایک گرام پانی کی حرارت کو ایک ڈگری سنٹی گریڈ بڑھا دے۔ ہمارا نظام جسمی ایک چولھے کے مانند ہے اور [illegible] کھانا ایندھن [illegible]۔ جس طرح آگ جلانے سے [illegible] کی ضرورت ہوتی ہے [illegible] [illegible] کاربوہائیڈریٹ ہضم کے [illegible] پیدا ہوتا ہے [illegible] دینا ضروری ہے۔

[illegible]

غذا کی اہم قسمیں

[illegible] قسموں میں تقسیم کر سکتے ہیں۔ پروٹینڈ، کاربوہائیڈریٹ اور چربی (فیٹ)۔

پروٹینڈ (لحمی مادہ) کا ایک گرام [illegible] کیلوری پیدا کرتا ہے اور کاربوہائیڈریٹ (نشاستہ ی مادہ) کا ایک گرام [illegible] کیلوری۔ لیکن چربی کا ایک گرام مذکورہ بالا مقداروں کی دوگنے سے زیادہ یعنی ۹ کیلوری پیدا کرتا ہے۔ (ایک گرام [illegible] تقریباً ایک ماشہ کے برابر ہوتا ہے)

اپنی زندگی کو ہر طرح محفوظ رکھنے کے لئے ضروری ہے کہ ہم تینوں قسم کی غذائیں استعمال [illegible] پروٹینڈ کا ترک استعمال ایک عرصہ کے بعد جسم کی [illegible] کو خراب کر دے گا اور [illegible] یقینی طور پر واقع ہو جائے گی۔

جو شخص کام [illegible] نہ کرتا ہو اسے اپنے جسم کے ہر کیلو یعنی ۲ پونڈ کے لئے [illegible] کیلوری [illegible] حاصل کرنا چاہئے۔ [illegible] کام کرتے ہیں انہیں [illegible] بھاری کام [illegible]

کام کرنے کی صورت میں اسی قدر غذا کھانی پڑے گی جس سے دو ہزار [illegible] کیلوری پیدا ہوں اور محنت کی صورت میں اسی قدر جس سے ساڑھے تین ہزار سے [illegible] کیلوری پیدا ہوں۔

[illegible] ہر شخص کے لئے روزانہ [illegible] گرام البومن یا پروٹینڈ استعمال کرنا [illegible] ہے۔ [illegible] اس کی ضرورت [illegible] ہر شخص کی ذات اور [illegible] احوال کو پیش نظر رکھا جائے [illegible] باتوں کو ملحوظ رکھنا چاہئے۔

[illegible] کے بموجب البومن ہمارے جسم [illegible] کاربوہائیڈریٹ اس قوت [illegible] ہے جو محنت کے لئے درکار ہے اور [illegible] حرارت پیدا کرتا ہے۔ [illegible] البومن کی زیادہ ضرورت [illegible] بیماریوں کے لئے البومنی غذا تجویز کرتے ہیں [illegible] بیماریوں کے سبب ضائع ہو [illegible] جاتا ہے۔ البومنی غذا سے [illegible] کے نقصان کی تلافی [illegible] مختلف قسم کے [illegible] البومنی غذا [illegible] کے لئے بہت ضروری ہے۔ خصوصاً جب کہ وہ حاملہ ہوں یا دودھ پلاتی ہوں۔

مذکورہ بالا حالتوں میں البومنی غذا کی کم سے کم مقدار [illegible] گرام ہونی چاہئے لیکن [illegible] لوگ کوئی نقصان [illegible] اس سے کم مقدار میں کام چلا سکتے ہیں۔ [illegible] کاربوہائیڈریٹ اور [illegible] وقت ان کو کافی مقدار میں [illegible]

غذائی معدنیات

ان تینوں قسم کی غذا کے علاوہ بعض اور [illegible] قسمیں ہیں جو [illegible] یعنی معدنیات اور پانی [illegible] کے بغیر کوئی ذی روح زندہ نہیں رہ سکتا اور نباتاتی [illegible] اور سیلولوز۔

[illegible] اہم معدنی اجزا [illegible] ہیں جو زیادہ تر فاسفیٹ کی شکل میں ہوتے ہیں۔ [illegible] کی مقدار [illegible]

دندان سازی کی کل ہند تعمیری مہم

مرکزی ادارہ کا قیام۔ سرکاری سروسوں کا انتظام

"مجھے معلوم ہوا ہے کہ صحت کے جائزہ کی کمیٹی سفارش کر رہی ہے کہ سند یافتہ دندان سازوں کی رجسٹریشن کے لئے دندان سازی کی کونسلیں قائم کی جائیں۔ ان معاملات کے متعلق فوری توجہ کی ضرورت ہے۔ اور مجھے امید ہے کہ حفظان صحت کی کمیٹی کی رپورٹ ہمارے پاس پہنچے گی تو ہم اس مسئلہ کے متعلق اس کی سفارشیں منظور کر سکیں گے۔ اور ان پر بغیر کسی تاخیر کے عمل درآمد کر سکیں گے۔"

یہ بیں وہ الفاظ جو محکمہ حفظان صحت کے ممبر مسٹر جوگندر سنگھ نے ان چیزوں کو نئی دہلی میں دندان سازی کی پہلی کل ہند کانفرنس کا افتتاح کرتے ہوئے کہے۔

ذیل میں ان کی پوری تقریر درج کی جاتی ہے

"میں اس بات کو اپنے لئے باعث عزت سمجھتا ہوں کہ مجھے آپ سے ملنے اور دندان سازی کی اس پہلی کل ہند کانفرنس کا افتتاح کرنے کا موقعہ ملا۔ میں نئی دہلی میں آپ سب کے آنے کا خیر مقدم کرتا ہوں۔ مجھے اس کی خاص طور پر خوشی ہے کہ آپ نے اپنی پہلی کانفرنس کے لئے دہلی کو منتخب کیا۔ اس طرح مجھے اور محکمہ حفظان صحت کو آپ سے واقفیت حاصل کرنے اور اس پیشہ کے متعلق آپ کی خواہشات معلوم کرنے اور اس پیشہ کی اور ملک کی ضروریات کے متعلق آپ کے مشورے سننے کا موقع ملا۔ مجھے یہ معلوم کر کے خوشی ہوئی کہ اکثر صوبوں میں اس پیشہ کے انجمنیں اور ادارے موجود ہیں۔ لیکن یہ امر ضروری ہے کہ اس پیشہ کو کل ہند بنیاد پر منظم کیا جائے۔ اور مجھے امید ہے کہ آپ ایک مستقل مرکزی ادارہ قائم کرنے میں کامیاب ہو جائیں گے۔

میں نے کچھ عرصہ ہوا ایک اور موقع پر یہ بات کہی تھی کہ پیشہ ور اشخاص کی ایک جماعت کا اثر و رسوخ زیادہ تر اس امر پر منحصر ہے کہ وہ کسی حد تک اپنے پیشہ سے متعلق محدود اغراض و مقاصد کے ساتھ عام پبلک کے زیادہ وسیع اغراض و مقاصد کو سامنے رکھ کر کام کرتے رہیں اور مجھے اس میں شک نہیں ہے کہ آپ کا ارادہ بھی یہی ہے کہ اپنی اس منظم جماعت کو انہی اصول پر ترقی دیں۔ پیشہ ور اشخاص کی ایک جماعت حکومت کو اس لحاظ سے سب سے بڑی امداد دے سکتی ہے کہ وہ اپنے اس پیشہ سے متعلق مسائل پر معلومات مہیا کرنے اور مشورہ دینے کا فوری ذریعہ بن جائے اور دندان سازی کے پیشہ سے متعلق مسائل پر اور دندان سازی کے سروسوں کے بارے میں ہم آپ کی مدد کی توقع کریں گے۔ اس وقت آپ کا یہ اجلاس اس لئے خاص طور پر باموقع ہے کہ ہم آج کل جیسا کہ آپ بھی جانتے ہیں حفظان صحت کے سلسلے میں ان سروسوں کو آئندہ ترقی دینے کے منصوبے تیار کر رہے ہیں جن میں دندان سازی کی سروسیں بھی شامل ہوں گی۔ توقع ہے کہ آئندہ چند ہی دنوں میں ہیلتھ سروے اینڈ ڈویلپمنٹ کمیٹی کی رپورٹ تیار ہو کر ہم تک پہنچ جائے گی۔ یہ ایک ماہرین کی وہ نمائندہ کمیٹی ہے جسے حکومت نے آئندہ ترقی کے اصول قائم کرنے کے سلسلے میں سفارشات کرنے پر مامور کیا تھا اور جیسے ہی اس کمیٹی کی رپورٹ کی چھپی ہوئی کاپیاں ملیں اسے شائع کر دیا جائے گا۔

تربیت کے معیار

بدقسمتی سے ہندوستان میں طب کے دوسرے شعبوں کے مقابلہ میں دندان سازی کے شعبہ کی سروسیں بہت پیچھے ہیں۔ ۱۹۲۰ء سے پہلے دندان سازی کا کوئی کالج تھا اور نہ کوئی ہسپتال۔ ۱۹۲۰ء میں ڈاکٹر آر۔ احمد صاحب کی پہلی کوششوں کی بدولت کلکتہ میں دندان سازی کا پہلا کالج اور ہسپتال قائم ہوا۔ اس کے بعد بمبئی میں نائر ڈینٹل کالج کی بنیاد رکھی گئی اور ۱۹۳۴ء میں پہلی دفعہ لاہور میں دندان سازی کا پہلا سرکاری کالج ڈی مونٹ مورینسی کالج قائم ہوا۔

اس پیشہ کو ابھی قانونی طور پر تسلیم نہیں کیا گیا ہے۔ اور نہ ہی ڈاکٹروں کی رجسٹریشن کا کوئی انتظام ہے۔ نہ ہی کوئی ایسا با اختیار ادارہ موجود ہے جسے ان لوگوں کے لئے جو اس پیشہ کو اختیار کرنا چاہیں تعلیم اور ٹریننگ کا کوئی کم سے کم معیار مقرر کرنے کا اختیار دیا گیا ہو۔ مجھے معلوم ہوا ہے کہ ہیلتھ سروے کمیٹی دندان سازوں کی کونسلوں کے قیام کی سفارش کر رہی ہے جو ان آدمیوں کو رجسٹر کریں گی جنہوں نے دندان سازی کا مقررہ امتحان پاس کر لیا ہو۔ یہ کمیٹی ایک کل ہند کونسل کے قیام کی بھی سفارش کر رہی ہے جو تعلیم کے معیار مقرر کرے گی۔ یہ معاملات فوری توجہ کے محتاج ہیں اور مجھے امید ہے کہ ہیلتھ کمیٹی کی رپورٹ آنے پر ہم اس بارے میں ان کی سفارشات کو منظور کر سکیں گے۔ اور ان کو بلا تاخیر عملی جامہ پہنا سکیں گے۔

دندان سازی کی سروسوں کا انتظام

لوگوں کے لئے دندان سازی کی سروسوں کا انتظام ہماری ترقی کے پروگرام کا حصہ ہونا چاہئے۔ ابھی تک بدقسمتی سے دندان سازی کی سروسوں کا انتظام نہ شہروں میں ہوا ہے اور نہ دیہاتی علاقوں میں۔ میں یقین سے کہتا ہوں کہ ہمیں دندان سازی کی ایک سرکاری سروس قائم کرنا ہوگی جو دوسری ہیلتھ سروسوں کے ساتھ مل کر کام کرے گی۔ یہ سروس کتنی بڑی ہونی چاہئے اور اس کی نوعیت کیا ہو نیز یہ کہ کتنی بڑی سروس اور کس نوعیت کی سروس کا انتظام کیا جا سکتا ہے یہ سب امور اس وقت زیر غور آئیں گے جب ہیلتھ کمیٹی کی رپورٹ ہمارے پاس پہنچ جائے گی۔ اس وقت ایسی سروس کے لئے تربیت یافتہ آدمی موجود نہیں ہیں۔ میں سمجھتا ہوں کہ ہندوستان کی تیس کروڑ آبادی کے لئے تربیت یافتہ دندان سازوں کی تعداد ایک ہزار سے زیادہ نہیں ہوگی۔ اس سے ظاہر ہے کہ تربیت کی موجودہ سہولتوں کو بہت حد تک ترقی دینے کی ضرورت ہے۔ یہ اہم سوال بھی پیدا ہوگا کہ دندان سازی کی تعلیم کا کیا معیار رکھا جائے۔ ہم اس فن کے ماہرین کی جماعت پر زور دیں گے ان کی

سمیات اور متعدی بیماریوں کے اثرات

ڈاکٹر اشرف الحق مرحوم

غدہ درقیہ میں زہریلے مادے کو دفع کرنے کی قوت اس شدت سے ہوتی ہے کہ جب یہ غدہ جانوروں اور انسانوں میں سے نکال لئے جاتے ہیں تو وہ جسم سے امراض متعدی کا بآسانی شکار ہو جاتے ہیں چنانچہ جن کتوں کے یہ غدود ضائع ہو جاتے ہیں وہ بہت آسانی سے امراض متعدی سے مغلوب ہو جاتے ہیں۔ مزید برآں زہر بالا نکال کر دہ اور غدہ درقیہ اجسام کے لئے ان امراض سے مدافعت کا بہت قوی ذریعہ بن جاتے ہیں۔

وہ تمام اسباب جو کہ غدہ درقیہ کی تاثیرات کو ضعیف کرتے ہیں مثلاً مباشرت کی بے اعتدالیاں لذت سے دور ہو یا امراض متعدی کے اثرات مابعد یا قبل از وقت بلوغ یا شدید ذیابطیس یا منشیات کا استعمال دق وسل کی زیادتی کا خصوصیت سے باعث ہوتے ہیں۔ برعکس اس کے وہ جملہ اسباب جو غدہ درقیہ کی قوت کو بڑھاتے ہیں مثلاً کچے گوشت اور کچے دودھ کا استعمال سل کی روک تھام کے لئے نہایت موثر ثابت ہوتے ہیں یہ بتلایا جا چکا ہے کہ دودھ میں غدہ درقیہ کے اجزا شامل ہوتے ہیں۔ غدہ درقیہ اور زہر بالا کا تعلق باہمی توازن ہوتا ہے۔

غدہ درقیہ سمیات اسٹیونائیٹرل کے دفعیہ کے لئے بھی موثر ہے اور آیوڈین اپنا اثر غدہ درقیہ ہی کی وساطت سے کرتا ہے چند مرکبات مثلاً آیوڈین غدہ درقیہ میں بڑی حد تک ترمیم کا باعث ہوتے ہیں یہ بات مشہور ہے کہ آیوڈین کے دیر پا علاج کے بعد مرض گریوز نمایاں ہو جاتا ہے۔ غدہ درقیہ کا امراض متعدی کے لئے مانع ہونا اس سے ثابت ہوتا ہے کہ امراض متعدی میں غدہ درقیہ لازمی طور پر متغیر ہو جاتا ہے۔ بہرحال غدہ درقیہ کی یہ زیادتی عمل اس کے تھکا دینے کا باعث ہوتی ہے بہ ایں وجہ بخار شدید کی طوالت کے بعد کچھ

ہے کہ کوالینڈ مادے کیسوں سے مفقود ہو جاتے ہیں۔ ہم یہ ثابت کرنے کی کوشش کریں گے کہ بخار اور مرض گریوز کی علامات یکساں ہوتے ہیں۔ بخار کے جملہ علامات گویا کہ فطرت کی جانب سے اس جاودانی کوشش ہیں جو کہ زہریلے مادے کے اخراج سے عمل میں لایا جاتا ہے۔ وہ سارا زہریلا مادہ جو کہ امراض کا باعث ہوا ہے۔ غدہ درقیہ پر اپنا عمل کرتا ہے۔ جس سے کہ اس حصہ جسم کی حرکت تیز ہو جاتی ہے اور اسی نوع کے علامات ظاہر کرتی ہے جس کا مشاہدہ کہ ہم مرض گریوز میں کرتے ہیں یہ جملہ علامات بالخصوص پسینہ کا بکثرت نکلنا پیشاب کا زیادتی سے آنا اور دستوں کا آنا جو کہ امراض متعدی میں ہوا کرتا ہے غدہ درقیہ کی زیادتی عمل کا نتیجہ ہے۔

اس کی تائید اس امر سے ہوتی ہے کہ غدہ درقیہ کا اثر جلد پر، انتڑیوں پر اور گردوں پر پڑتا ہے ثابت بخار کا غدہ درقیہ کی زیادتی عمل سے ہونا اس سے بھی پایا جاتا ہے کہ اسی قسم کے تقریباً جملہ علامات غدہ درقیہ کے مرکبات سے بھی پیدا ہوتے ہیں۔ ہم نے غدہ درقیہ کے قرص کا ایک مریض پر دس مہینے تک مسلسل استعمال کیا اور ہمیں یہ تجربہ ہوا کہ حرارت کی زیادتی سیلان خون میں تیزی اور پسینہ کی کثرت نمایاں طور پر محسوس ہونے لگی۔

اس امر کے متعلق یہ بات بھی زیادہ دلچسپ ہے کہ جو ادویہ بخار کے دفعیہ کے لئے استعمال کی جاتی ہیں وہ حرکت غدہ درقیہ کی بھی زیادتی کا باعث ہوتی ہیں مثلاً سیلی۔ سیلیشس عروق کے پھیلاؤ اور پسینہ کی کثرت اور بعد میں حرارت کی کمی پیدا کرتے ہیں۔ ہم نے سیلیشس یا مرکبات اسیٹونیٹرل کا استعمال کرایا ہے اور حرارت کی زیادتی اور بعد میں پسینہ محسوس کیا ہے۔ جب ہم نکام یا درد مفاصل کے دفعیہ کی غرض سے گرم ہوا یا بھاپ سے غسل

کرتے ہیں تو پہلے ہم اپنی حرارت میں زیادتی پاتے ہیں۔ اور پھر پسینہ کی کثرت۔ اور بخار اور زیادتی حرکت غدہ درقیہ کی علامات نمایاں ہوتی ہیں۔ ہم جانتے ہیں کہ بعض دوائیں غدہ درقیہ کی حرکت کو تیز کر دیتی ہیں مثلاً آیوڈین اور بالخصوص پائیلوکارپین۔ اس دوا کا اثر بالخصوص غدہ درقیہ پر پڑتا ہے۔ یہ خیال کیا جاتا ہوگا کہ وہ مختلف ادویہ جو بجائے خود غدہ درقیہ کی حرکت میں تیزی پیدا کرتی ہیں دفع امراض کا ذریعہ بن جاتی ہیں لیکن اگر ہم ان ادویہ کا استعمال زیادتی کے ساتھ کریں تو ہم ان غدود کو اسی طرح تھکا ڈالیں گے جس طرح کہ زیادتی آیوڈین غدہ درقیہ کو تھکا ڈالتی ہے۔ بہرحال ہمیں بخار اتارنے والی دواؤں کو زیادہ مقدار میں نہ دینا چاہئے۔ ہماری کوشش یہ ہونی چاہئے کہ غدہ درقیہ کے عمل کو ہم متحرک کر دیں نہ کہ اسے تھکا دیں۔

ہم نے خون اور مالیخولیا کے متعدد مریض دیکھے جن کے غدہ درقیہ اور غدہ تناسلی متغیر تھے۔ شراب پینے والے جو کہ ذات الریہ میں مبتلا ہو جاتے ہیں ان کو بہت کم تیز بخار آتا ہے مگر بہت جلد مر جاتے ہیں۔ شراب کا کثرت استعمال نہ صرف قلب کی خرابی کا باعث ہوتا ہے بلکہ غدہ درقیہ کی بھی اور ہمیں یہ امر نہ بھولنا چاہئے کہ ان دونوں اجزاء بدن کے افعال میں نہایت قوی تعلق ہے۔

ان تجربوں سے ثابت ہوتا ہے کہ جن لوگوں کے غدہ درقیہ قوی ہیں وہ امراض اور سمیات کے اثرات کا بہتر مقابلہ کر سکتے ہیں بمقابلہ ان لوگوں کے جن کے غدہ درقیہ ضعیف ہیں۔

ہم کو اس نتیجہ پر آنا پڑتا ہے کہ بخار ہمارے جسم کی ایک ایسی مفید حالت ہے جو کہ غدہ درقیہ کی قوت عمل کو بڑھا دیتی ہے اور یہ قوت عمل منشیات اور سمیات کے اثرات مضر سے ہم کو عموماً بچا لیتی ہے۔ علامات بخار حقیقتاً اسی قوت عمل کی زیادتی کے علامات ہیں جن کا اثر زہریلے مادوں کو خارج کرتا ہے۔

بقیہ ص ۱

ضبط نفس

فعل جماع سے پرہیز کو تمام طور پر [illegible] مفہوم دیا جاتا ہے لیکن [illegible] یہ ہوتی کہ مراد [illegible] ہو۔ چنانچہ محض جماع طبعی سے احتراز [illegible] اور اغلام، جلق، عضوی یا ذہنی [illegible] شہوت کو تحریک کرتے رہنا [illegible] ایسے رہنا ضبط نفس پر شامل نہیں [illegible] فقط طبی حیثیت سے بلا تمیز [illegible] اخلاقی [illegible] خیالات سے بھی [illegible] کی تمیز ہوتی [illegible] تشکل حیات [illegible] شادی، اور اسکے اخراجات [illegible] سبب عرصہ دراز تک مجبوراً [illegible] شادی شدہ لوگوں کو ضبط تولید [illegible] کے پیش آتا [illegible] طور پر [illegible] ایسی صورت حالات [illegible] نہیں گناہ یا شہوی حرکات جنسیہ کیطرف مائل ہونا ہوتا ہے [illegible] مذہب و اخلاق زنا اور غیر طبعی جماع [illegible] سے منع کرتے ہیں لیکن خواص [illegible] عالم [illegible] اور معلم اخلاق کے [illegible] بہت زیادہ طبیب کا فتویٰ [illegible] اس معاملہ میں بلکہ زندگی کے ہر شعبہ میں [illegible] مذہب اور اخلاق پورے زور سے شراب کو منع کرتے ہیں لیکن جب کوئی مستند طبیب اسکی تعریف میں رطب اللسان ہو جاتا ہے تو لوگ آزادانہ طور پر اس کو بے ضرر بلکہ مفید خیال کرنے لگ جاتے ہیں۔ مذہب گانے کے بول کو ظاہر و مطہر قرار دیتا ہے لیکن جب طبیب اس کے استعمال کو مکروہ و مضر رساں بتاتا ہے لوگ اس کے استعمال سے انحراف کرنے لگتے ہیں۔ اس کا سبب یہ ہے کہ انسان ارادی طور پر اپنی صحت اور زندگی کو اپنا عزیز ترین متاع یقین کرتے ہوئے ہر اس امر کی طرف آمادہ ہوتا ہے جو اسکی صحت کو قائم اور اسکی مدت حیات کو طول دینے میں ممد ہونے کے امکانات رکھتا ہے۔ اب اگر مذہب و اخلاق زنا اور غیر طبعی امور جنسی سے منع کرتے ہیں اور طبیب یہ [illegible] دیتا ہے کہ ضبط نفس صحت کے [illegible] درست [illegible] تو نوجوان جو پہلے ہی تہذیب و تمدن کے [illegible] تھے انہوں مجبور [illegible] طور پر [illegible] کیطرف مائل ہو جاتا ہے [illegible] عام ہونے سے قوم کی [illegible] حیثیت مجموعی [illegible] اور یہی نہیں بلکہ [illegible] تمدنی [illegible] اقتصادی مشکلات واقع ہوتی ہیں لیکن طبیب کو بحیثیت طبیب کے اس مسئلہ [illegible] سروکار نہیں [illegible] یہ دیکھنا ہے کہ ضبط نفس طبی نقطہ نظر سے [illegible] یا مضر [illegible] سوال [illegible] پیش ہوتا ہے کہ کیا ضبط نفس [illegible] کو مضر ہے؟

[illegible]

[illegible] نوجوان مردوں [illegible] زندگی کا [illegible] حاصل ہو [illegible] کیونکہ جنسی امراض و بالخصوص آتشک اور سوزاک میں سرعت کیساتھ پھیل رہے ہیں کہ زنا کرنا اور ان امراض سے محفوظ رہنا بہت مشکل ہے بلکہ شاید ہی ممکن ہے۔ اگرچہ طبیب کو زنا کے مذہبی یا اخلاقی پہلوؤں سے کوئی سروکار نہیں لیکن چونکہ زنا یقینی طور پر مرض میں مبتلا ہو جانے کا باعث ہوتا ہے اس لئے طبیب کے نزدیک زنا کا مسئلہ اس حد تک اہمیت رکھتا ہے جس طرح معلم اخلاق کے نزدیک۔ نوجوان کو جلد شادی کرنے کے رستہ میں مالی اور سیاسی رکاوٹیں ہیں اسکے جذبات شہوانی اسے اس جذبہ کے فرو کرنے کی تحریک کرتے ہیں اکثر لوگوں سے سنا ہے کہ طویل عرصہ تک ضبط کرنے سے خون کی خرابیاں اور دوسری کئی بیماریاں لاحق ہو جاتی ہیں۔ یا کم از کم ضعف رجولیت واقع ہو جاتا ہے نیز کرنے سے متعدی امراض میں مبتلا ہونے کا [illegible] ضعف رجولیت [illegible] طبیب کے پاس [illegible] اس [illegible] ضبط نفس کرنے سے [illegible] قوت [illegible] نقصان پہنچتا [illegible] ضبط [illegible] ہو جاتے۔

لیکن طبیب یہ [illegible] دیکھنا [illegible] نوجوان [illegible] کی صحت سے بے پروا ہو کر فیصلہ دینا پڑتا ہے۔ اب ہم [illegible] اس امر پر بحث کرتے ہیں کہ کیا ضبط نفس فی الحقیقت مفید ہے یا مضر ہے یا ضرر رساں ہے کیا [illegible] صورت [illegible] فعل جماع کا [illegible] ہے؟ جیسا کہ [illegible] ضبط کے [illegible] مفید ہونے کے متعلق حکماء کا [illegible] ان کے وہ اعضاء سوکھ جاتے ہیں [illegible] معدہ کی جھلیاں اور عضلات ضائع ہو جاتے ہیں یہاں تک کہ [illegible] قوتی کو معطل ہی رکھنے سے وہ قویٰ بھی بیکار ہونے لگتے ہیں اس استدلال سے وہ حکماء یہ نتیجہ اخذ کرتے ہیں کہ اعضاء تناسل بھی ایک عرصۂ دراز تک بیکار رہنے سے اپنے وظائف کو فراموش کر دیتے ہیں اور پھر ضرورت پڑنے پر کام سے جواب دیدیتے ہیں۔ تیسری دلیل ان کی طرف سے یہ پیش کیجاتی ہے کہ ضبط کر لینے سے رطوبات کے خارج نہ ہونے کے سبب خون میں حدت پیدا ہو جاتی ہے۔ اور خون کی خرابیاں لاحق ہو جاتی ہیں۔

اب ہم ان دلائل پر محققانہ نظر سے تنقید کرتے ہیں پہلی دلیل یہ ہے کہ ضبط غیر فطری ہے حقیقت یہ ہے کہ طبعی جماع جس کی مثال ہم حیوانات میں اور ان

جس قدر تعداد میں کیا ہم دو درجے رکھیں اسی طرح کے جیسے کہ طبی پیشہ میں ہیں۔ یا ہم ایک ہی معیار کو پیش نظر رکھیں؟ کیا ہم کو دیہی علاقوں کے واسطے اعلیٰ تعلیم یافتہ دانتوں کے ڈاکٹروں کی ضرورت ہے اور ہم ان کا بار بھی اٹھا سکتے ہیں؟ ان مشکل مسائل میں سے کچھ ایسے ہیں جن کے متعلق ہم مستقبل قریب میں آپ کی رائیں معلوم کرنا چاہیں گے۔ اگر ہم کو دندان سازی کے پیشہ اور دندان سازی کی مدارس کی تنظیم میں ابھی بہت کچھ کرنا ہے۔ تو کم سے کم ہمیں یہ فائدہ تو حاصل ہے کہ ہم بالکل ابتدا سے کام شروع کر رہے ہیں۔ اس لئے یہ بات اور زیادہ اہم ہے کہ ہم پہلا قدم صحیح سمت میں اٹھائیں۔

دوسری بات جس میں حکومت کو خاص طور سے دلچسپی ہے تحقیقات ہے۔ اگر ہم علاج معالجہ کی آسانیوں سے قطع نظر نہیں کر سکتے تب بھی اگر ہم اپنے صحت کے پروگرام میں کچھ نتائج حاصل کرنا چاہتے ہیں تو ہمارا اصل مقصد ... وجود ہونے کے ... ایسا ہے جہاں ہم کو ... تحقیقات کی ضرورت ہے۔ مجھے اس امر میں ذرا بھی شک نہیں ہے کہ دانتوں کی بیماریوں ... انسداد کے میدان میں تحقیقات کی بہت کچھ گنجائش ہے۔ میں یہ کہہ سکتا ہوں کہ انڈین ریسرچ فنڈ ایسوسی ایشن کے تحت تحقیقات کے سلسلہ میں یہ شہادت مل ... کی جا چکی ہے کہ دانتوں کی بیماری کا غذا سے کیا تعلق ہے اور اس پر کچھ عرصے سے کام ہو رہا ہے

دانتوں کی صفائی

صبح اٹھ کر منہ صاف کرنا ایک سماجی رسم کے طور پر ضروری سمجھا جاتا ہے مگر صحت کے نقطہ نگاہ سے کھانے کے بعد اور خاص طور پر رات کو سونے سے پہلے منہ کی کامل صفائی نہایت ضروری ہے۔ دانتوں کو سلیقہ اور پابندی کے ساتھ صاف رکھنا ہی ان کی حفاظت کی بہترین ضمانت ہے۔ صاف دانت جن کی سطح پر میل نہ جمنے دیا جائے اور جن کی درزیں بھی صاف رکھی جائیں شاذ و نادر ہی کسی مرض میں مبتلا ہوتے ہیں۔ دانتوں کی صفائی کا اہتمام عام طور پر اس وقت کیا جاتا ہے جب ان کی جڑیں کھوکھلی ہو جاتی ہیں یا جب وہ تندرست دانت زیادہ توجہ کے مستحق ہوتے ہیں۔ بے احتیاطی اور صفائی کی طرف سے بے پروائی کے سبب جب لثوں میں خلل پیدا ہو جاتا ہے تو پھر ان کا بچانا ... تندرست ... دشوار ہو جاتا ہے۔

بقیہ صفحہ سمیات اور متعدی بیماریوں کے اثرات

قدرت کی اس صحت بخش قوت کا مقابلہ کرنا حماقت ہوگا تاوقتیکہ نوبت حد سے زیادہ نہ پہونچ جائے۔

ہم اسہال اور پیچش وغیرہ روکنے کی ضرورت محسوس کرتے ہیں کہ غدہ درقیہ اور ضنیہ بالائی میں مخالفت ہے۔ غدہ درقیہ کا ضعف زہر ... کی زیادتی اور خون کے ... کا باعث ہوتا ہے یہی مخالف غدہ درقیہ اور کلاہ و گردہ کے مابین بھی واقع ہے جیسا کہ اوپر بیان ہو چکا ہے۔

امراض متعدی کے روکنے میں غدہ تناسلی کی معاونت کا پتہ اس سے چلتا ہے کہ امراض متعدی میں مثلاً تپ محرقہ اسہال میں خون حیض اچانک زیادہ مقدار میں جاری ہوتا ہے چنانچہ انتشی کی زیر جلدی پچکاری جانوروں کو پلیگ سے محفوظ رکھتی ہے۔ ان جانوروں کا سیرم دوسرے جانوروں کو بھی ان امراض سے بچا لیتا ہے۔ یہ بات ہمارے نزدیک خاص اہمیت رکھتی ہے۔

پرافیسر سیکوارڈ اور ڈی آرسنول نے انتشی کے عصارہ کو دق میں اور اینکیلنے انتیابی ہیضہ میں استعمال کیا اور مفید پایا۔ امراض متعدی میں بھی ان سے فائدہ پہونچا ہے بہت سے ڈاکٹروں نے یہ بھی تجربہ کیا ہے کہ بہت سے جانوروں کے انتشی کا مادہ متعدد امراض متعدی میں خصوصاً عفونتی بخار کے شدید حملوں میں دیا گیا اور نہایت مفید ثابت ہوا یہ بیان کیا گیا ہے کہ اس کے استعمال کے چند ہی دنوں بعد سفید جسیموں میں بے انتہا کمی واقع ہوئی اس کے بعد فوراً زیادتی واقع ہوئی اور ساتھ ہی اس کے خون میں شوریت کا خاص اضافہ ہو گیا۔ اسپرمن کے انجکشن سے جانوروں میں ذات الریہ کو بھی اچھا کیا گیا جو کہ تجربہ کے لئے ان جانوروں میں پیدا کی گئی تھی اور ... جسم ذات الریہ دے کر پیدا کیا گیا تھا خناق میں بھی یہ مفید ثابت ہوا ہے خون میں شوریت کی زیادتی جو بوجہ اسپرمن کے واقع ہوتی ہے ظاہر کرتی ہے کہ یہ دوا وقع امراض میں کیوں اس قدر مفید ثابت ہوئی ہے ... اس امر پر زور دیتا ہے کہ یہ اثرات شوریت کی زیادتی کے باعث پیدا ہوتے ہیں۔

تلی اور نشیات میں بھی مخالفت ہے بالخصوص ... غدہ تیموسیہ ... کے سبب امراض کی مدافعت میں مفید ثابت ہوتا ہے ظاہر ہے کہ تلی سب سے زیادہ مدافعت امراض کے ... پیدا کرتی ہے متعدی امراض میں بچوں کی تلی کا بڑھ جانا اس بات کو ثابت کرتا ہے کہ وہ حفاظت جسم میں کوشاں ہے۔

ہیضہ کے جراثیم کی ہیئت کا ... غدہ ... کے مرکبات سے بھی خوب ہوتا ہے ... بالا بیان سے صاف ظاہر ہوتا ہے کہ امراض اور نشیات کے مضر اثرات سے ہمارا بچاؤ بڑی حد تک بے نالی کے غدد و دل کی حالت پر منحصر ہے جو کہ ہمارے جسم کے محافظ ... مانع ہیں جب یہ غدود اچھی حالت میں نہیں ہوتے تو تین چیزیں ہیں جو کہ امراض کا باعث ہو جاتی ہیں۔ (۱) ضعف ہضم (۲) سردی کھانا (۳) ضعف دماغ ان کی وجہ سے اجزاء بدن میں مدافعت کی قوت ضعیف ہو جاتی ہے اور مرض غالب آ جاتا ہے۔

بقیہ ضبط نفس

بچہ اور اس کا معالج دونوں یہ سمجھنے لگتے ہیں کہ اس عارضی شکایت کا باعث ضبط یا تجرد ہے یہ لوگ جب مناسب علاج حاصل کرتے ہیں تو بالکل تندرست ہو جاتے ہیں۔ اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ کیا تجرد مفید ہے اخلاقی اور اقتصادی طور پر تجرد یقیناً مفید ہے لیکن طبیب کو اس مسئلہ کے ان پہلوؤں سے کوئی سروکار نہیں۔ خالص طبی نقطہ نگاہ سے تجرد عام صحت جسمانی و دماغی حاصل ہو جاتی ہے یہ لفظ بہ انتہائی مبالغہ آمیز ہے جس قدر یہ کہ تجرد نقصان دہ ہے تجرد سے نوجوان کو جو تسکین قلب ہوتی ہے اس کے لطف کا اندازہ وہی لوگ کر سکتے ہیں جو کچھ مدت اپنے جذبات پر قادر رہے ہوں نیز اس سے امراض متعدی یعنی آتشک اور سوزاک کی اشاعت نہیں ہوتی۔ ناجائز حمل قرار نہیں پاتے جن کو اکثر وحشیانہ اسقاط کرانا پڑتا ہے اگر اس حقیقت کی کما حقہ اشاعت ہو کہ تجرد نہ صرف غیر مضر بلکہ یقیناً مفید ہے تو علاوہ اخلاقی اور اقتصادی فوائد کے قوم ... من حیث المجموع صحت کے اعتبار سے بہت بہتر ہو جائے (الطبیب)

ہمیں درد سر کیوں ہوتا ہے؟

ہم میں سے اکثر اشخاص کو کبھی نہ کبھی درد سر کا سامنا ہوتا ہے۔ [illegible] اور [illegible] تک پہنچ کر [illegible] درد سر کیوں ہوتا ہے [illegible] کے ہم [illegible] درد سر سے [illegible] پہلے [illegible] کی حالت پر [illegible] کی کوئی [illegible] سمجھنے [illegible] تمام اعضاء سے بہت قریبی [illegible] رکھتے ہیں اور ان میں اس قدر خرابیاں واقع ہوتی رہتی ہیں کہ ان کو مدنظر رکھتے ہوئے تعجب کی بات یہ نہیں ہے کہ درد سر کیوں ہوتا ہے۔ بلکہ تعجب کی بات یہ ہے کہ درد سر اتنا کم کیوں ہوتا ہے؟

ہم درد سر کے متعلق کبھی باتیں سوچنے کے عادی نہیں ہیں کیونکہ ہمیں معلوم ہے کہ یہ کوئی ایسی بیماری نہیں ہے جو ہمیں [illegible] یا ہماری زندگی کو کم کر دے۔ [illegible] درد سر کی اہمیت ان لوگوں کے نزدیک اور بھی کم ہو گئی ہے جنہیں معلوم ہے کہ [illegible] کی ایک دو خوراک یا ایسپرین کی چند گولیاں [illegible] درد کا خاتمہ کر دیں گی۔ مگر حقیقت یہ ہے کہ درد سر [illegible] اس قدر غیر اہم بھی نہیں ہے۔ [illegible] اکثر اس بات کا پتہ دیتا ہے کہ جسم میں کوئی نہ کوئی خرابی واقع ہو رہی ہے جو اب نہیں تو کبھی ہماری صحت اور زندگی کے لئے خطرناک ہو سکتی ہے۔

درد سر کے اسباب کو سمجھنے کے لئے ہمیں سب سے پہلے یہ معلوم ہونا چاہئے کہ جس وقت ہمارے سر میں درد ہوتا ہے اس وقت سر کے اندر کیا تبدیلی واقع ہوتی ہے۔ دماغ ایک لجلجا اور نرم عضو ہے اس لئے اس کی حفاظت کی خاطر قدرت نے اسے کھوپڑی کی سخت ہڈی کی کوٹھری میں بند رکھا ہے۔ دماغ کی سطح پر رگوں کا جال پھیلا ہوا ہے جس سے دماغ میں ہر وقت خون کی گردش قائم رہتی ہے۔ دماغ کی نازک ساختوں کو کھوپڑی کی سخت ہڈی کی رگڑ اور خراش سے بچانے کے لئے دماغ اور کھوپڑی کے درمیان ایک جھلی [illegible] ایک طرح کی رطوبت بھری رہتی ہے [illegible] مختلف [illegible] میں کم و بیش ہوتی رہتی ہے۔ دماغ کو رگڑ سے بچانے کے علاوہ [illegible] خون کے غیر معتدل دباؤ سے بچانے [illegible] درد [illegible] معتدل حالت میں قائم [illegible] دماغی جھلیوں پر اس رطوبت کا دباؤ بھی معتدل کی حالت میں ہوتا ہے مگر کسی سبب سے دماغ کے دوران خون میں خرابی پیدا ہو جاتی ہے۔ مثلاً خون کی گردش اوپر کی جانب تیز ہو جانے کی وجہ سے دماغ میں خون زیادہ پہنچتا ہے یا کسی سبب سے دماغ سے خون کی واپسی میں رکاوٹ پیدا ہو جاتی ہے تو دماغی جھلیوں پر رطوبت کا دباؤ بڑھ جاتا ہے اور دباؤ کے احساس کو ہم درد سر کہتے ہیں۔

درد سر یا تو سر کے عضلات یا دماغی جھلیوں پر پڑھا ہوا دباؤ جسم کی بڑی یا چھوٹی خرابی ہی کا نتیجہ ہو سکتا ہے اور آپ [illegible] آپ نے سنا ہو گا مرض کا صحیح علاج یہ ہے کہ اس کے سبب کو زائل کیا جائے۔ نہ کہ اس کے عوارض و علامات کو دبایا جائے اس لئے ظاہر ہے کہ جو دوائیں درد سر کے تریاق کی حیثیت سے شہرت رکھتی ہیں وہ درحقیقت درد سر کے علاج میں بنیادی اہمیت نہیں رکھتیں۔ ہم ان سے وقتی سکون ضرور حاصل کر سکتے ہیں۔ لیکن اگر ہم درد سر کے بنیادی اسباب کو زائل کرنے کی کوشش نہ کریں تو یہ اپنی صحت کے ساتھ بڑی بے انصافی ہو گی۔

بعض اوقات درد سر کا سبب نگاہ کی خرابی ہوتی ہے کیونکہ اس صورت میں مرکز بصارت میں تحریک واقع ہونے اور دماغ پر زیادہ بار پڑنے کی وجہ سے دماغی دوران تیز ہو جاتا ہے اور مقامی امتلا کے سبب آنکھوں میں درد، تھکن اور سر کے اگلے حصہ میں درد پیدا ہو جاتا ہے۔ ایسے درد کا حقیقی علاج یہ ہے کہ آنکھ کا معائنہ کرایا جائے اور اس کا علاج کیا جائے۔

اگر قبض کی وجہ سے دماغی امتلا پیدا ہو [illegible]

[illegible] استعمال [illegible] زیادہ ضرر رساں ہے۔

درد سر خطرے کا ایک [illegible] اشارہ [illegible] ہمیں [illegible] معلوم کرنا چاہئے کہ ہمارے اندر کیا خرابی واقع ہو رہی ہے۔ ہو سکتا ہے کہ یہ خرابی بھی بہت معمولی ہو اور کسی معالج [illegible] کے مشورہ [illegible] اس کی [illegible] کوشش کی جا سکے۔

درد سر [illegible] دماغی امتلاء [illegible] دماغی جھلیوں پر دباؤ [illegible] امتلاء اور [illegible] درد سر [illegible] نرم رکھنا، خون کو [illegible] کی طرف [illegible] خون [illegible] امتلا اور دباؤ کو کم کرنے کی مختلف تدبیریں ہیں خون خارج کرنے کی [illegible] جو آج کل کے شائستہ طبقے کے سامنے پیش کرنا آسان نہیں ہے مگر اب سے سو سال پہلے تک امتلائی امراض میں فصد وغیرہ کے ذریعے سے کچھ خون خارج کر دینے کا دستور ساری دنیا میں موجود تھا۔ لیکن یورپ کی انتہا پسندی کی وجہ سے ایسا متروک ہوا کہ اب طب قدیم سے خصوصی نسبت رکھنے والے اطباء بھی فصد کا نام لیتے ہوئے شرماتے ہیں۔

بدنی امتلا کو تو اسہالات اور خروج خون کے ذریعے سے کم کرنے کی تدابیر طب قدیم میں استعمال [illegible] مسلسل [illegible] کے ساتھ [illegible] امتلا [illegible]

انسانوں میں دیکھتے ہیں جو ابھی مہذب و متمدن نہیں ہوئے۔ یہ ہے کہ جب کبھی نر کو شہوت جنسی اس کو مجبور کرنے پر مجبور کرتی ہے وہ مادہ کی تلاش میں نکلتا ہے اور جب اسکو تلاش کامیاب ہو جاتی ہے بے تکلف اس سے مصروف جماع ہو جاتا ہے۔ قطع نظر اس امر سے کہ کیا موقع و محل ہے۔ تنہائی ہو یا شارع عام ہے۔ دن ہو یا رات ہو۔ دوسرے شخص دیکھتے ہیں۔ یا نہیں دیکھتے۔ وہ ان سب امور سے بے نیاز اور بے پروا ہو کر اپنے طبعی وظیفہ کو سرانجام دیتا ہے۔ متمدن اور مہذب انسان میں یہ بات نہیں اس نے نہ صرف جماع پر بلکہ ہر ایک وظیفہ حیات پر کچھ پابندیاں اور مجبوریاں عاید کر لی ہیں۔ جن کو وہ اخلاقی یا مذہبی حدود کا نام دیتا ہے۔ کچھ عرصہ کیلئے جماع سے مطلق پرہیز کرنا ایسا ہی غیر فطری ہے جیسا اس فعل پر دوسری پابندیاں عاید کرنا اس حقیقت سے کوئی انکار نہیں کہ جب ہم کوئی غیر طبعی کام کرتے ہیں۔ تو اس کا نقصان اٹھاتے ہیں اور وہ نقصان ظاہر و بین ہوتا ہے انسان مہذب کی تمام زندگی غیر فطری ہوتی ہے اور اسکو قدرت سزا دیئے بغیر نہیں چھوڑتی۔ لباس پہننا غیر فطری ہے اور قدرت اسکی سزا یہ دیتی ہے۔ کہ جلد کو اس حد تک کمزور کر دیتی ہے کہ وہ حرارت و برودت کو برداشت کرنے سے عاجز ہو جاتا ہے ننگے پاؤں پھرنے والوں کے تلوے اسقدر مضبوط ہوتے ہیں۔ کہ ان میں کانٹے کا چبھنا ناممکن ہو جاتا ہے لیکن جوتے پہننے والوں کے پاؤں جوتے کے بغیر معمولی کنکروں کو بھی برداشت نہیں کر سکتے علیٰ ہذا القیاس مصنوعی غذائیں کھانے والوں کے معدے اور دوسرے آلات انہضام اس حد تک کمزور ہو جاتے ہیں۔ کہ ان کی مدت عمر قلیل ہو جاتی ہے اسی طرح جماع سے احتراز کرنا جو غیر طبعی ہے تو کیا اس کا بھی کوئی ناخوشگوار نتیجہ حاصل ہوتا ہے! ہاں بیشک۔ اور وہ یہ ہے کہ نسل منقطع ہو جاتی ہے پس اس کے علاوہ اور کوئی نقصان نہیں ہوتا۔ چنانچہ ان انسانوں سے قطع نظر جو اس امر کا دعوی کرتے ہیں کہ انہوں نے عرصہ ہائے دراز تک یا مدت العمر جماع سے احتراز کیا۔ اگر ہم ان حیوانات کو اپنی زیر نگرانی رکھیں۔ اور انکے نروں کو مادائوں سے اور مادائوں کو نروں سے ملنا ان کے لئے ناممکن کر دیں تو ہم دیکھتے ہیں کہ سوائے انقطاع نسل کے ان کو کسی قسم کا نقصان نہیں پہنچتا۔ نہ انکی مدت حیات قلیل ہوتی ہے نہ صحت میں نقص واقع ہوتا ہے یہ تجربات اس وسیع پیمانہ پر ہو چکے ہیں کہ انکی صحت میں کسی قسم کے شک و شبہ کی گنجائش نہیں پس جماع سے احتراز اس حد تک غیر فطری ہے کہ جتنے عرصہ تک یہ جاری رہے گا نسل نہیں پیدا ہوگی۔ اور جب پرہیز کا مقصد ہی یہی ہو کہ اولاد نہ ہو یا ایک عرصہ کے بعد ہو تو اس نقصان کا سوال ہی نہیں پیدا ہوتا۔

ضبط کے خلاف دوسری دلیل یہ ہے کہ وہ اعضا جو استعمال میں نہ آتے ہیں۔ بالآخر بیکار ہو جاتے ہیں لہٰذا اعضائے مجامعت کی پرورش کیلئے انکا کبھی کبھی استعمال ہوتے رہنا ضروری ہے اس مسئلہ میں بعض حکمانے اسقدر مبالغہ کیا ہے کہ اعضا کو ضعف سے محفوظ رکھنے کیلئے جلق کی اجازت دے دی ہے حقیقت الامر یہ ہے کہ یہ قاعدہ اگرچہ عضلات اور کئی دوسرے اعضا کے متعلق صحیح ہے لیکن بعض غدود و اعضا کے معاملہ میں صحیح نہیں۔ چنانچہ رحم پستان خصیتین اس قاعدے سے مستثنٰے ہیں ایک عورت جو پینتیس برس کی عمر تک بھی حاملہ نہ ہو۔ اور بچے کو دودھ پلانے کا اسے اتفاق نہ ہو تو اس مدت میں نہ اس کا رحم بیکار ہو جاتا ہے۔ نہ پستان ضائع ہو جاتے ہیں۔ اگر عورت چالیس برس کی عمر میں بھی مرد سے صحبت کرے اور حالات موافق ہوں تو نہ فقط اسے حمل قرار پا سکتا ہے بلکہ اس کے ساتھ ہی اس کے پستانوں کو بھی حرکت ہوتی ہے اور انمیں وہ تمام تبدیلیاں واقع ہونا شروع ہو جاتی ہیں جو حمل کے دوران میں تمام حاملہ عورتوں کے پستانوں میں پیدا ہوتی ہیں چنانچہ اس کا رحم بھی اپنا کام نہایت مستعدی سے کرتا ہے اور بچے کی پیدایش کے بعد اسکے پستان بھی طبعی عرصہ تک بچے کو دودھ پلا سکتے ہیں یہی حال خصیتین کا ہے ایسے مرد جنکی اگرچہ کمی ہے پھر بھی انکا وجود ضرور ہے جو وظائف جنسی سے مدت ہائے دراز تک محترز رہتے ہیں لیکن جب وقت آنے پر انکو اس کا موقع ملتا ہے تو وہ نہایت خوش اسلوبی سے اپنے فرائض کو ادا کرتے ہیں کامیاب ہوتے ہیں حیوانات کے معاملہ میں اس مسئلہ پر نہایت وسیع تجربات ہو چکے ہیں چنانچہ اگر حیوان کو اس کے زمانہ شباب میں ایک طویل عرصہ تک مادہ سے علیحدہ رکھا جائے تو اس کی عام صحت یا اعضائے جنسی یا ان کے فعل پر قطعاً کوئی ناخوشگوار اثر نہیں پڑتا ان تجربات کے نتائج کی موجودگی میں وہ پرانا خیال کہ ضبط نفس سے اعضائے جنس کمزور ہو جاتے ہیں۔ یا کام کے بالکل قابل نہیں رہتے قطعی غلط ثابت ہو چکا ہے۔

مخالفین ضبط کا تیسرا استدلال یہ ہے کہ رطوبت منی کے وقتاً فوقتاً خارج نہ ہوتے رہنے سے کئی قسم کی خون کی بیماریاں اور دماغی یا ذہنی عوارض لاحق ہو جاتے ہیں اگرچہ ایسا موقع نہایت ہی شاذ و نادر ہوتا ہے کہ متمدن ماحول میں مجرد لوگ احتلام کے ذریعہ رطوبات کو خارج نہ کرتے رہتے ہوں لیکن جو چند لوگ مجرد بھی رہتے ہیں اور احتلام سے بھی محفوظ رہتے ہیں یا جن کو احتلام بہت طویل وقفوں کے بعد ہوتا ہے کبھی کسی ایسی خرابی خون میں مبتلا نہیں ہوتے جو اس حالت کے ساتھ عام طور پر منسوب کی جاتی ہے خرابی خون ایک بے معنی اصطلاح ہے اور اس زمانے کی وضع کردہ ہے جب خون کے اجزا معلوم نہ تھے کبھی جلدی امراض کو خواہ مخواہ خون کی خرابی کہا جاتا ہے خون کی خرابی کی اصطلاح علمی اصطلاح نہیں۔ خون کی بہت سی خرابیاں ممکن ہوتی ہیں مثلاً خون کے سرخ ذرات کا کم یا زیادہ یا ضعیف یا غیر طبعی ہو جانا۔ یا سفید ذرات کے مختلف اقسام کا تناسب بگڑ جانا یا خون میں طبعی مقدار سے شکر یا دوسرے اجزا کا زیادہ ہو جانا ضبط کرنیوالوں کے خون میں کسی جز کی کمی بیشی نہیں ہوتی۔ چنانچہ وہ لوگ جو اس قسم کی دلیل پیش کرتے ہیں کسی ایسے جز خون کا نام نہیں بتا سکتے جو بڑھ جاتا ہے یا کم ہو جاتا ہے یا کسی ایسے عناصر کا جو طبعی طور پر خون میں موجود نہیں ہوتے لیکن ضبط کی حالت میں شامل ہو جاتے ہیں۔

چنانچہ اسمیں کوئی شک نہیں کہ ضبط اور تجرد سے عام صحت جسمانی یا قوائے مردمی کو قطعی کوئی نقصان نہیں پہنچتا اس مقام پر ایک غلط فہمی کا ازالہ ضروری ہے۔ اکثر اوقات ایسا ہوتا ہے کہ نوجوان یوں تو جماع سے پرہیز کرتا ہے لیکن عورتوں سے قرب و ملاعبت سے پرہیز نہیں کرتا۔ بلکہ کثرت سے اس قسم کے مشاغل میں مصروف رہتا ہے اور اس پر مستزاد دوسرے محرکات شہوانی مثلاً عشقیہ اور جنسی کتب و رسائل۔ شہوانی تصاویر اور شہوانی سینما وغیرہ سے اپنے مراکز جنسی کو پیہم مصروف رکھتا ہے اور یہ سمجھ کر کہ فقط تضیع منی ہی نقصان کا موجب ہے۔ جماع سے پرہیز کرتا ہے اس صورت میں اس کے مراکز جنسی متواتر مصروفیت کے باعث آخر کوفت زدہ ہو جاتے ہیں۔ اور پھر جب اسے جماع میں مصروف ہونا پڑتا ہے۔ تو وہ اپنے آپ کو اسکے ناقابل پاتا ہے۔ بقیہ صفحہ (۱۴) پر

امراض کی روک تھام

(یعنی بخار محرقہ اسہال)

ٹائیفائڈ فیور ان جراثیم سے پیدا ہوتا ہے جو خون ایک قسم کی سمیت پیدا کر دیتے ہیں پہلے زمانے میں اسے محض انتڑیوں کی بیماری سمجھتے تھے۔ لیکن اب معلوم ہوا ہے کہ درحقیقت یہ مرض غلاظت سے پیدا ہوتا ہے۔ اس بیماری کی چھوت خاص ہمارے کھانے پینے کی چیزوں سے لگتی ہے۔ اس بیماری کے مریضوں کا کوئی فضلہ اشیائے خوردنی میں آ پہنچتا ہے۔ اس بیماری سے محفوظ رہنے کے دو بڑے طریقے ہیں۔ ایک ٹیکے کی دوا خاص کے ذریعے۔ اور دوسرے عام طور پر جو حفاظت ذاتِ خاص سے ہو سکتی ہے۔ وہ ٹیکے کے ذریعے سے مراد ہے۔ اور عام حفاظت کے یہ معنی ہیں کہ کھانے پینے کی چیزوں سے مکھیاں لگنے نہ دیں۔ اور اپنے گھروں کے قریب فضلے اور کوڑے میں مکھیوں کو بچے دینے کی جگہ نہ لینے دیں۔ اور جو پانی اور دودھ اپنے کام میں لائیں۔ ان کی خاص صفائی کی توجہ کریں۔

ٹیکہ لگانا جیسا اب رائج ہے۔ بلاشک بڑی حفاظتی تدبیر ہے اور اس کا اثر ایک سے دو سال تک قائم رہتا ہے یہ بالکل بے ضرر ہے۔ اور پہلی پچکاری کے بعد ۲۴ سے ۴۸ گھنٹے تک کچھ خفیف سی ناسازی طبع رہتی ہے اور دوسری دفعہ صرف آدھے دن تک یا اس کے قریب رہتی ہے۔ دونوں پچکاریوں میں عموماً آٹھ یا دس دن کا وقفہ دیا جاتا ہے جو دوا ٹیکے میں استعمال کی جاتی ہے۔ اسے ویکسین کہتے ہیں یہ اس طرح بنائی جاتی ہے کہ اس بخار کے جراثیم بھیجے کی یخنی پر پرورش کئے جاتے ہیں۔ پھر انہیں حرارت دے کر مار دیا جاتا ہے پھر اس میں لائی سول ملاتے ہیں تاکہ اس کے خواص عرصے تک بدستور قائم رہیں۔ یہ حفاظتی تدبیر کئی سال سے فوج میں بھی رائج ہے اور اس کا نتیجہ ہوا ہے کہ چھوت سے متاثر ہونے کا خطرہ اور شرح اموات میں کمی ہو گئی ہے۔

عام روک تھام کے لئے ہمیں یاد رکھنا چاہئے کہ یہ بیماری زیادہ تر پانی یا دودھ سے پھیلتی ہے اس بیماری کے مریض کے فضلے کے جراثیم ان چیزوں میں جا پہنچتے ہیں۔ لیکن اس کے پھیلنے کا ایک طریق بھی ہے وہ ان لوگوں کے ذریعے بھی پھیل سکتی ہے۔ جو اب مبتلائے مرض تو نہیں لیکن اپنے ساتھ اس کے جراثیم لئے پھرتے ہیں۔ بارہا ایسا ہوا ہے کہ ٹائیفائڈ کے رسانندے بے خبری میں باورچی یا نان پز کے کام پر یا دودھ مکھن کے کارخانوں میں لا کر رکھ لئے گئے اور ان کی وجہ سے یک بیک بیماری کی پھوٹ پڑی مگر بظاہر اس کا راز کسی کو معلوم نہیں ہوا۔

اگر ہر شخص مدد کرے۔ تو ٹائیفائڈ بخار کچھ عرصے کے بعد بالکل نیست و نابود ہو جائے۔ ہمارے افسران صحت اس بات کے ذمہ دار ہیں کہ ہر ایک قصبے اور گاؤں میں (الف) خالص پانی کی بہم رسانی کا انتظام ہو (ب) اشیائے خوردنی و پانی بخارات کی چھوت سے بالکل پاک ہوں۔ (ج) فضلہ و غلاظت کے اٹھوانے کا مناسب انتظام ہو۔ (د) جو اشخاص اس مرض کے رسانندہ بننے کے کام دیں۔ انہیں سب سے بالکل علٰحدہ کر دیا جائے۔ چاہے ان سے اصلی انٹرک فیور (بخار معائی) کے چھوت نہ لگے۔ مگر ان کی چھوت سے ایک ہلکا ٹائیفائڈ ضرور ہو جاتا ہے۔

خوش قسمتی سے ٹائیفائڈ بخار کے جراثیم کی زندگی جسم انسانی سے باہر ہو کر بہت کم ہوتا ہے اور نئے جراثیم بخار کے نئے مریضوں میں سے ہٹائے جا سکتے ہیں۔ پس اگر ان سب مریضوں کا ایسی احتیاط کی جائے کہ ان کے بول و براز میں جو جراثیم خارج ہوں۔ انہیں فوراً دوائے دافع عفونت ڈال کر مار ڈالا جائے اور [illegible] باہر نہ جائیں۔ اور جب تک جراثیم سے بالکل پاک ہو جائیں۔ تب تک شفاخانے میں رکھے جائیں یا زیر مشاہدہ رہیں۔ تو اس طرح ہم اس مرض کا قلع قمع کر سکتے ہیں۔

حفظ صحت خانہ داری میں چند خاص اصولوں پر چلیں غور کرنا ہے۔ دو دریافتیں ہیں ایک تو اپنے گھر والوں نے از خود کی صفائی اور ہر اشیائے خوردنی جس وقت سے بازار سے لائی جائیں اس وقت سے ان کی حفاظت جہاں تک ممکن ہو وہاں باورچی خانے اور گوشت اور دودھ کی ڈولچیوں کے دروازے تار کا جالی لگے ہوئے جائیں۔ اور دوسرے ایسے برتن جو خود بخود بند ہو سکیں اور جہاں تک ہمارے بس میں ہے۔ گرد اور مکھیوں کو اندر نہ آنے دیں۔

اب ہمیں معلوم ہو گیا ہے کہ جراثیم کو ادھر سے ادھر لے جانے کی وجہ سے مکھیاں ہماری نہایت ہی خطرناک دشمن ہیں حال میں ایک عالم نے گھر کی مکھی کا نام ٹائیفائڈ کی مکھی تجویز کیا لیکن اس خیال سے کہ ہیضہ ٹیوبرکلوسس و دیگر امراض کی چھوت پھیلانے کی ذمہ دار بھی یہی مکھی ہے بعض لوگ اسے زہریلی مکھی کہنا پسند کرتے ہیں۔ درحقیقت یہ ایک نجاست خور کیڑا ہے اور جہاں کہیں بھی کوئی نباتاتی یا حیوانی مادہ گلتا سڑتا ہو وہاں وہ اس کو چٹ کر سکتی ہے۔ بے فضلہ انسانی خصوصیت سے مرغوب ہے۔ اور یہ خواہ تندرست انسان کا ہو۔ یا بیمار کا۔ اس کا انتظام ایسے کامل طور سے کرنا چاہئے کہ مکھیاں اسے نہ کھا سکیں۔ اور جو جراثیم ان میں ہوں انہیں ہماری خوراک تک نہ پہنچا سکیں۔ اگر ہمارے گھر میں مکھیاں موجود ہیں۔ تو اس کے یہ معنی ہیں کہ ہمارے قریب نجاست موجود ہے اور اس نجاست میں خطرہ ہے۔ اس کو جلد دفع کرنا چاہئے۔ ورنہ مکھی اپنے بازوؤں یا ٹانگوں پر لے کر اڑے گی۔ اور بعد ازاں اسے ہمارے دودھ۔ شکر۔ گوشت یا اور اشیائے خوردنی پر پھینک کر ہمیں کسی خطرناک مرض میں مبتلا کر دے گی۔

ہیضہ، پیچش اور اسہال بھی زیادہ تر اسی طرح پھیلتے ہیں۔ جس طرح ٹائیفائڈ بخار [illegible] خاص قسم کے جراثیم سے پیدا ہوتے ہیں [illegible]

(باقی [illegible])

پینے کا استعمال ضرور مفید ثابت ہوتا ہے۔ آپ نے بھی غور کیا ہوگا کہ خون خارج کرنے کی ترکیب سے پیشتر بہت سے ماہرین معمولی ابتدائی امراض میں بھی خون خارج کرنے کی جو خوبیاں بیان کرتے ہیں وہ تقریباً ہر مقدار میں کمی یا اخراج خون کی اجازت دیتے ہیں اس کی مثال طب قدیم میں ملتی ہے۔ اسی سے پہلے بھی ان ماہرین کا یہ بیان شائع ہو چکا ہے کہ تندرستی کی حالت میں بھی کسی تندرست آدمی کا تقریباً ایک پاؤ خون نکال لیا جائے تو اس سے صرف اتنی ہی کمزوری پیدا ہوتی ہے جو چائے یا قہوہ کی ایک پیالی سے رفع ہو جاتی ہے اگر آپ کا جسم زیادہ ناتواں نہیں ہے آپ کے بدن میں خون کی کمی کے آثار نہیں ہیں۔ اور آپ اکثر درد سر میں مبتلا ہو جاتے ہیں تو آپ بطور تجربہ سے تھوڑا سا خون اپنے جسم سے خارج کرا سکتے ہیں اگر جراحت نشتر سے کراہت ہو یا سرایت کا اندیشہ ہو تو "ریڈ کراس" کے کسی "خونی بینک" میں جا کر اپنا کچھ خون مجروحین کے لئے دے سکتے ہیں اخراج خون کا تذکرہ آگیا تو یہ باتیں لکھنی پڑیں۔ مگر اس کا مطلب نہیں ہے کہ درد سر کے علاج کے لئے خون نکالنا ہر حالت میں ضروری ہے کہ اس کا مقصد صرف یہ بتانا ہے کہ کبھی یہ بھی ایک موثر علاج سمجھا جاتا تھا اور آج کل جب اس کی طرف دنیا کی توجہ بڑی تیزی سے منعطف ہو رہی ہے۔

اگر ہم اپنے درد سر کا علاج خود تجویز کرنے پر مجبور ہوں کیونکہ بسا اوقات درد کی شدت اور نظام اعصاب کی بے چینی درد کے حقیقی سبب کے تلاش کی مہلت نہیں دیتی اور سبب کو زائل کرنے سے پہلے درد کو ساکن کرنے کی ضرورت ہوتی ہے تو ایسی صورت میں آپ درد سر کی مشہور دوائیں استعمال کر سکتے ہیں مگر یہ آپ کو معلوم ہونا چاہئے کہ یہ دوائیں درد سر کا حقیقی علاج نہیں ہیں جیسا کہ بہت سے لوگ سمجھتے ہیں کیونکہ یہ دوائیں درد کے احساس کو کم کر دیتی ہیں جس سے اعصاب کی بے چینی ختم ہو جاتی ہے۔ لیکن درد کے بنیادی سبب کو تلاش کرنے کی ضرورت ان کے استعمال کے بعد بھی باقی رہتی ہے درد سر کی قدیم دواؤں میں اکثر افیون شریک ہوتی ہے اور اس کی نئی دواؤں میں اسپرین کلورل ہائیڈریٹ کے اجزا ہوتے ہیں۔ یہ چیزیں قلب کو کمزور کرتی ہیں۔ اور شدید درد کے بغیر ان دواؤں کے ساتھ ان کو استعمال کرنا درست نہیں ہے۔ سر کی گرانی اور درد کو دور کرنے والے دیسی اور ولایتی مفرحات میں اکثر بھنگ کے اجزا بھی شریک ہوتے ہیں۔ بھنگ کوئی مسکن چیز نہیں ہے بلکہ محرک اثر رکھتی ہے مگر اس کی ایک خاصیت یہ بھی ہے کہ اس کو استعمال کرنے والا اپنے کو تھوڑی دیر کے لئے تندرست محسوس ...... کرنے لگتا ہے ظاہر ہے کہ محض احساس کو دھوکہ دینے والی اس قسم کی دوائیں درد سر کا بنیادی علاج نہیں کہی جا سکتیں۔

قدیم اطبا میں درد سر کی تسکین کے لئے تنقیہ اور اخراج خون کے علاوہ خون کو نیچے کی طرف مائل کر کے دماغی جھلیوں کے دباؤ کم کرنے کے لئے امالہ کی جو دوسری تدابیر رائج تھیں ان میں پاشویہ کی تدبیر نہایت سادہ مگر بہت موثر ہے اس کو آج کل بھی سائنٹفک طور پر درد سر کم کرنے کے لئے ... ... نہایت عمدہ طریقہ سمجھا جاتا ہے کیونکہ اس سے درد سر کی دواؤں کی طرح جسم کو کوئی نقصان نہیں پہنچتا اس کا طریقہ یہ ہے کہ پیر کو پنڈلیوں تک گرم پانی میں رکھا جائے اور اس کے ساتھ ہی سر کو برف کی تھیلی یا ٹھنڈے پانی میں بھیگے ہوئے کپڑے سے ٹھنڈک پہنچائی جائے دوران خون کا یہ طبعی اصول ہے کہ جسم کے جس حصہ میں سردی کا غلبہ ہوتا ہے اس میں خون کم جاتا ہے اور جس جانب حرارت کا غلبہ ہوتا ہے ادھر خون زیادہ جاتا ہے اسی اصول کی بنا پر پیر کو گرمی اور سر کو ٹھنڈک پہنچانے سے خون کی توجہ نیچے کے اعضا کی طرف بڑھ جاتی ہے اور دماغی اختلال کم ہو جاتا ہے۔ سخت درد سر میں یہ علاج آپ چند گھنٹے تک جاری رکھ سکتے ہیں اگر اس علاج سے بھی درد سر میں نمایاں کمی نہ ہو تو آپ کو سمجھنا چاہیئے کہ درد سر کا سبب بہت زیادہ پیچیدہ ہے اور آپ کو مستقل طبی امداد حاصل کرنی چاہیئے۔

بقیہ صلا امراض کی روک تھام

اور ہمیں معلوم نہیں کہ یہ بہت زہریلے اور قاتل ہوتے ہیں مگر ہم ان پر فتح پا سکتے اور نابود ہیں لاسکتے ہیں مکھیاں حسب معمول ان کے پھیلانے میں مدد دیتی ہیں مگر پانی اور دودھ کی بھی بہت حفاظت کرنی لازم ہے اس میں کچھ شبہ نہیں کہ پانی کے نل جاری ہونے سے یہ ہوا ہے کہ جن مقامات میں ہیضہ ہمیشہ موجود رہا کرتا تھا وہاں سے وہ عملاً غائب ہو گیا ہے یہ ان کنوؤں کا اور نیز جن کنوؤں میں چھوت لگنے کا اندیشہ ہو ان کا پانی نہیں پینا چاہیئے اور اگر ان کنوؤں کا پانی غسل کے لئے استعمال کیا جائے تو اس بات کی حفاظت کرنی چاہیئے کہ چھوٹے بچے بے خبری میں اس پانی کو بے جوش دیئے نہ پی لیں۔ جہاں ہیضہ پھیلا ہوا ہو وہاں کچی ترکاریاں یا کچے یا زیادہ پکے ہوئے پھل نہیں کھانے چاہئیں اور سردی سے بھی بچیں خصوصاً پیٹ کو سردی نہ لگنے پائے۔

جہاں کہیں مریضان ہیضہ کا علاج گھر میں ہوتا ہو وہاں مریضوں کے بول و براز کو سخت احتیاط کے ساتھ غیر متعفن کیا جائے اور جو اشخاص تیمار داری کرتے ہوں ان کے ہاتھوں اور جسموں کی بے حد صفائی لازم ہے بدقسمتی سے ٹائیفائڈ کی طرح ہیضہ کے بھی ایسے رسانندے ہوتے ہیں جو بظاہر اچھے تندرست ہوتے ہیں۔

خناق جو حلق کا ایک مہلک اور متعدی عارضہ ہے ایک خاص قسم کے کیڑے سے پیدا ہوتا ہے یہ کیڑا بھی اسی طرح نشو و نما پاتا ہے جہاں نفس اور نجاستوں کو رفع کرنے میں غفلت کی جاتی ہے ممکن ہے کہ یہ مرض کسی دوسرے انسان یا حیوان یا چھوت دار دودھ سے لگے یہ نہایت سخت وبائی مرض ہے اور جو اشخاص ایسے مریض کی تیمارداری کرتے ہوں انہیں ٹیکہ ضرور لگوانا چاہیئے اور اس بات سے نہایت خبردار رہنا چاہیئے کہ نہ صرف مرض کی حالت میں بیمار کی ہر ایک چیز غیر متعفن کی جائے بلکہ جب مرض رفع ہو چکے اس وقت بھی اس غرض سے کہ مرض پھیلنے نہ پائے بیمار کے سب کپڑے دریاں، فرش اور گھر کا کل سامان غیر متعفن کیا جائے۔

رجسٹرڈ [illegible]

صحت عامہ

مناسب ورزش
آرام و سکون
تسلیات تفریح
صفائی
تازہ ہوا
صاف پانی
اعتدال
اچھی غذا
نیک خصائل

ایڈیٹر
حکیم
لئیق احمد فاروق نعمانی

"کیا آپ نوخیز نسل کو زیادہ صحت مند اور زیادہ مسرور بنانے میں کوئی تعمیری حصہ لینا چاہتی ہیں؟"

سر جوزف بھور کی اپیل ۔ پبلک ہیلتھ نرس پلان کی بنیاد

ملک کی ضرورت کے لحاظ سے تربیت یافتہ نرسوں کی تعداد اس قدر محدود ہے کہ تقریباً نہ ہونے کے برابر ہے ۔ ایسے ہی دندانساز بھی بہت کم ہیں اور ہسپتالی سماجی کارکن تو سرے سے موجود ہی نہیں ۔ ہماری آخری ضروریات کے لئے ہمیں تقریباً پانچ گنا زیادہ ڈاکٹر تقریباً سو گنا زیادہ نرسیں تقریباً بیس گنا زیادہ دائیاں اور تقریباً نوے گنا زیادہ دندان ساز درکار ہوں گے ۔ ہماری سفارشات میں یہ امر ملحوظ رکھا گیا ہے کہ ملک کی صحت میں کسی حقیقی ترقی کے لیے پہلی ضرورت یہ ہے کہ تربیت یافتہ عملہ کو کافی بڑھایا جائے اور ہم نے ہر قسم کے صحت کے کارکنوں کے لئے تربیت کی سہولتوں میں توسیع کی سفارش کی ہے ہم تسلیم کرتے ہیں کہ طبی امداد مہیا کرنے میں نرس کا پیشہ بہت اہم کام انجام دیتا ہے ۔

نرس صحتی لحاظ سے ہماری پلان کی بنیاد ہے کیونکہ وہ لوگوں کے گھروں تک تندرستی اور ہر مرض سے بچنے کی معلومات بہم پہنچائیں گی ہم جانتے ہیں کہ آج کل جن حالات میں نرسوں کو کام کرنا پڑتا ہے وہ کچھ ایسے ہیں کہ اس پیشہ کو اختیار کرنے والی صحیح قسم کی خاتونوں کو جن کی اس وقت سخت ضرورت ہے بالکل نہیں مل سکتی ہم نے سفارش کی ہے کہ جا بجا ان حالات میں کافی اصلاح کی جائے مجھے امید ہے کہ اس طرح زیادہ تعداد میں نرسیں اس پیشہ کی طرف راغب ہوں گی اور اس اہم اصلاح کی بہت مدت سے ضرورت محسوس کی جا رہی ہے لیکن میں زیادہ تر ان نوجوان خواتین سے اپیل کروں گا جو کوئی پیشہ اختیار کرنے کو سوچ رہی ہیں ان سے کہوں گا ۔ "اگر آپ ہندوستان کی نوخیز نسل کو زیادہ صحت مند اور مسرور بنانے میں درحقیقت کوئی تعمیری حصہ لینا چاہتی ہیں تو آپکے لئے اب موقع ہے ۔ ملک کے لئے کام بہت ضروری ہے کیا آپ مدد کے لئے نہیں آئیں گی ممکن ہے اس میں آپ کو قربانی کرنی پڑے لیکن کوئی قابل ذکر کام قربانی کے بغیر انجام نہیں دیا گیا ۔ آپکا صلہ وہ اطمینان ہوگا جو اس احساس سے پیدا ہوتا ہے کہ آپ نے دکھ اور تکلیف کو دور کرنے میں مدد دی ہے اور آپ کے گرد جو مرد عورتیں اور بچے تھے انہیں بہتر اور زیادہ مسرور زندگی کے مواقع ملے [illegible] [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

جلد ۲۴ اردی بہشت ۱۳۵۵ ف م ۲۳ ربیع [illegible] ۱۳٦۵ھ م ۲۰ اپریل ۱۹۴٦ء روز پنجشنبہ | شمارہ ۱۴

ہفت روزہ "ترجمانِ اضلاع" کا ضلع نظام آباد سے اجراء

مولانا جلیل احمد کا کامیاب اقدام دیہاتی عوام کے جذبات کی ترجمانی

"ترجمان اضلاع" کے نام سے ایک ہفتہ روزہ اخبار ۵ ربیع الاول سنہ ۱۳۶۹ھ سے شائع ہو رہا ہے جس کی ادارت کے فرائض مولانا جلیل احمد صاحب انجام دے رہے ہیں جن کی اصلاحی اور خاموش سرگرمیاں ملک اور اہل ملک سے پوشیدہ نہیں۔ ایسے زمانہ میں جبکہ کتابت، طباعت کی دشواریاں لاحق ہیں آپ نے ضلع نظام آباد سے "ترجمان" کو جاری کر کے ایک اہم اور کامیاب اقدام کیا ہے جس کے لئے آپ مستحق مبارکباد ہیں۔ خدا کرے کہ ترجمان دیہات اور اضلاع کے باشندگان کے جذبات و احساسات کا صحیح ترجمان ثابت ہو اور اس کے ذریعہ ملک و مالک کی زیادہ سے زیادہ خدمات انجام پا سکیں۔ (ادارہ صحت عامہ)

عرصہ سے ضرورت محسوس ہو رہی تھی کہ ملک کے عوام (جو زیادہ تر اضلاع و دیہات ہی میں آباد ہیں) کے جذبات و احساسات کی ترجمانی اور ان کے حقوق کی حفاظت کا خصوصی انتظام ہو۔ باشندگان اضلاع کے متعدد مسائل ہیں جو اپنی جگہ کافی اہمیت رکھتے ہیں مستقل نوعیت رکھنے والے مسائل کے ساتھ ساتھ ایسے صدہا مسائل بھی وقتاً فوقتاً پیدا ہوتے رہتے ہیں جن کی حیثیت مقامی یا وقتی ہوتی ہے ان مسائل کو حکومت اور سماج کے آگے پیش کرنے کا کوئی خاص انتظام ہمارے پاس نہیں ہے ویسے تو دار السلطنت کے اخبارات کے ذریعہ عوام کی ترجمانی ایک حد تک ہوتی ہی ہے مگر ضرورت تھی کہ اضلاع کا ایک آرگن ہو اور جس کے صفحات زیادہ سے زیادہ اضلاعی مسائل کے لئے مختص ہوں۔

موجودہ زمانہ میں پریس ایک طاقت ہے بدقسمتی سے اضلاع ہی جہاں سب سے زیادہ اس کی ضرورت تھی محروم رہے اضلاع کے ہاتھ میں پریس نہ ہونے سے ان کے مسائل میں وہ وزن پیدا نہ ہو سکا اور یہاں کی مصیبت زدہ مخلوق حکومت اور سماج کی وہ ہمدردیاں حاصل نہ کر سکی جس کی وہ مستحق ہے۔ ترجمان کے ذریعہ تلافی مافات کی کوئی صورت پیدا ہو جائے تو میں سمجھوں گا کہ ترجمان کا مقصد پورا ہو گیا اب یہ کام باشندگان اضلاع کا ہے کہ وہ اپنے مسائل، ضروریات اور مشکلات کو سماج اور حکومت کے سامنے پوری سچائی و دیانتداری کے ساتھ پیش کریں۔ ترجمان کو وہ خدمت گزاری کے لئے ہر وقت آمادہ پائیں گے۔ ترجمانی کا فرض ادا کرتے ہوئے یہ اخبار اس کی کوشش کرے گا کہ مختلف علمی، تاریخی، سماجی و سیاسی مضامین کے ذریعہ باشندگان اضلاع کی معلومات میں مفید تر اضافہ ہوتا رہے۔

ہر چیز کے دو پہلو ہوتے ہیں روشن اور تاریک ہماری حکومت میں لاکھ نقص سہی مگر ان کارہائے عظیم سے انکار نہیں کیا جا سکتا جو حکومت نے عوام کی فلاح و بہبود کے سلسلہ میں انجام دیئے ہیں جب سے ملک میں سیاسی فضا پیدا ہو گئی ہے خاص مقاصد کے تحت صرف تاریک پہلو ہی کو سامنے لانے کی کوشش کی جا رہی ہے۔ دیانتداری کا تقاضا تو یہ ہے کہ اچھے اور برے دونوں پہلو عوام کے سامنے پیش ہوتے رہیں ترجمان کو عدل و انصاف کے راستہ پر چلنا ہوگا وہ حکومت کو جہاں اس کی کمزوریوں کی طرف توجہ دلائے گا وہیں وہ عوام کے سامنے ان عظیم تعمیری کاموں کو بھی پیش کرے گا کہ جو یا تو اس وقت تک انجام پا چکے ہیں یا جن کی تکمیل حکومت کے پیش نظر ہے۔

موجودہ زمانہ میں آپ دنیا سے الگ تھلگ نہیں رہ سکتے سائنس کی ایجادات نے دنیا کی طنابیں کھینچ دی ہیں اب دنیا سمٹ سمٹا کر ایک شہر اور ممالک محلوں کی شکل میں تبدیل ہو گئے ہیں بین الاقوامی دور میں ہم داخل ہو چکے ہیں اس عہد میں کوئی ملک گرد و پیش کے تغیرات سے بے پروا نہیں رہ سکتا۔ اخذ و تاثر کا ایک لامتناہی سلسلہ ہے جو زمانہ ما قبل تاریخ سے جاری ہے اور رہے گا کہ بین قومی تغیرات اور انقلابات روزگار سے ملک کے عوام بے خبر نہ رہیں۔

ان مقاصد کے ساتھ یہ ترجمان شائع ہو رہا ہے میں محسوس کر رہا ہوں کہ موجودہ ضخامت کافی نہیں ہے جو مشکلات راستہ میں ہیں ان کو رفع کئے بغیر اپنی ذمہ داریوں کو بڑھا لینا مشکلات کو کم کرنا نہیں ہے بلکہ ان میں اضافہ کرنا ہے۔

کتابت اور طباعت کے اعتبار سے نظام آباد کی زمین بنجر ہے ایسی جگہ سے اخبار نکالنا جوئے شیر لانے سے کم نہیں ہے تاہم تائید ایزدی کے بھروسہ پر کام شروع ہو رہا ہے وہی کارساز حقیقی ہے اور اسی سے ساری امیدیں وابستہ ہیں۔

سالانہ چندہ چھ روپیہ آٹھ آنہ سکہ عثمانیہ قیمت فی پرچہ ڈیڑھ آنہ (ادارہ ترجمان)

حکومت ہند کی ہیلتھ سروے اینڈ ڈیولپمنٹ کمیٹی کا قیام استصواب رائے، یادداشتوں کا جائزہ، تجاویز پر غور

قومی صحت کی [illegible] ہندوستان کی ترقی کا تعمیری نظام نامہ

ذیل میں حکومت ہند کی [illegible] کمیٹی [illegible] مختصر [illegible] شماروں میں تبصرہ کیا جائے گا (ادارہ)

ہیلتھ سروے اور ڈیولپمنٹ کمیٹی نے ۲۰۰ سے اوپر یادداشتوں کا جائزہ لیا اور ۱۲۵ اصحاب سے استصواب رائے کیا یہ کمیٹی اکتوبر ۱۹۴۳ء میں مقرر کی گئی تھی۔

۱۸ اکتوبر ۱۹۴۳ء کو حکومت نے ایک پریس کمیونک جاری کیا تھا جس میں اس کمیٹی کے قیام کا اعلان کرتے ہوئے کہا گیا تھا "بعد جنگ کی تعمیر جدید کے منصوبوں کے سلسلے میں حکومت ہند نے ایک کمیٹی مقرر کی ہے جسے ہیلتھ سروے اینڈ ڈیولپمنٹ کمیٹی کہا جائے گا۔ اس کمیٹی کا کام یہ ہوگا کہ برطانوی ہندوستان میں صحت کی تنظیم اور صحت عامہ کے متعلق موجودہ صورت حال کا وسیع جائزہ لے اور آئندہ ترقی کے لئے سفارش کرے۔ حکومت نے محسوس کیا کہ ایک مرکزی کمیٹی کے ذریعے صحت کے تمام مسائل کے وسیع جائزہ سے بعد جنگ کے پروگرام تیار کرنے میں صوبائی حکومتوں کو کافی مدد ملے گی۔ اور وہ وقت آگیا ہے کہ جنگ سے پیدا شدہ مشکلات کے باوجود اس قسم کا جائزہ ضرور لیا جائے۔"

توقع تھی کہ یہ کمیٹی صحت کے مسائل پر مفصل تبصرہ کی بنیاد پر صحت کی تنظیم کی ترقی کے لئے منصوبہ تیار کرے گی اس تبصرہ میں ان تمام امور کا خیال رکھا جائے گا جو لوگوں کی صحت پر اثر انداز ہوتے ہیں اور ان امور کو مناسب طور پر واضح کیا جائے گا۔ صحت کے نظم ونسق کا تعلق لوگوں کی صحت سے ہے۔

کمیٹی کی تشکیل

کمیٹی مندرجہ ذیل اشخاص پر مشتمل تھی۔

صدر۔ سر جوزف بھور کے سی ایس آئی۔ سی آئی ای۔

ارکان سرکاری:۔

۱۔ رائے بہادر ڈاکٹر اے سی بینرجی۔ سی آئی ای ڈائرکٹر پبلک ہیلتھ صوبہ جات متحدہ۔

۲۔ خان بہادر ڈاکٹر عبدالحمید بٹ ڈائرکٹر پبلک ہیلتھ پنجاب۔

۳۔ کرنل [illegible] سی آئی ای۔ آئی ایم ایس پبلک ہیلتھ کمشنر حکومت ہند۔

۴۔ ڈاکٹر جے بی گرانٹ سی بی ای ایم ڈی ڈائرکٹر آل انڈیا انسٹی ٹیوٹ آف ہائی جین اینڈ پبلک ہیلتھ کلکتہ (۴۵-۱۹۳۹ء)

۵۔ لفٹننٹ جنرل سر بینٹ ہانس کے سی آئی ای او بی ای۔ آئی ایم ایس ڈائرکٹر جنرل انڈین میڈیکل سروس۔

۶۔ لفٹننٹ کرنل مس ایچ۔ ایم لیزارس۔ ایف آر سی ایس (ایڈنبرا) چیف میڈیکل آفیسر ویمنز میڈیکل سروس۔

۷۔ میجر جنرل ڈبلیو۔ سی۔ اسپیکمین سی آئی ای۔ ایم سی۔ کے ایچ پی۔ آئی ایم ایس سرجن جنرل بنگال۔

۸۔ لفٹننٹ کرنل بی۔ زیڈ شاہ۔ ایم آر سی ایس۔ ایل آر سی پی۔ آئی ایم ایس (ریٹائرڈ) سپرنٹنڈنٹ شفاخانہ امراض دماغی پونا۔ سابق ڈائرکٹر میڈیکل سروسز سندھ۔

ارکان غیر سرکاری:۔

۹۔ ڈاکٹر آر اے امیسور پریذیڈنٹ انڈین میڈیکل ایسوسی ایشن۔

۱۰۔ ڈاکٹر آر بی چندرا چد۔ ایف آر سی ایس چیف میڈیکل آفیسر بڑودہ اسٹیٹ۔

۱۱۔ ڈاکٹر مسز ڈی۔ جے۔ آر دادابھائی ایم ڈی۔ ایم آر سی پی لندن سابق صدر آل انڈیا ایسوسی ایشن آف میڈیکل ویمن بمبئی۔

۱۲۔ خان بہادر ڈاکٹر محمد عبدالحمید ایم ڈی ایم آر سی پی۔ رکن میڈیکل کونسل آف انڈیا پروفیسر آف پیتھولوجی لکھنؤ یونیورسٹی۔

۱۳۔ [illegible] سی آئی ای ایف [illegible]

[illegible]

۱۴۔ [illegible] جہانگیر [illegible] بی اے [illegible] ممبر سنٹرل ایڈوائزری بورڈ آف ہیلتھ

۱۵۔ این۔ ایم جوشی ایڈووکیٹ ایم ایل اے [illegible]

۱۶۔ پنڈت ایل کے میترا۔ ایم ایل اے ڈسٹرکٹ اور رکن سنٹرل ایڈوائزری بورڈ آف ہیلتھ۔

۱۷۔ دیوان بہادر ڈاکٹر سر اے لکشمن سوامی مدالیار۔ ایم ڈی۔ وائس چانسلر مدراس یونیورسٹی۔

۱۸۔ ڈاکٹر وی نرائن راؤ پریذیڈنٹ آل انڈیا میڈیکل لائسنشئیٹس ایسوسی ایشن۔

۱۹۔ ڈاکٹر وشواناتھ ایم اے۔ ایم ڈی ایف آر سی پی۔ ممبر میڈیکل کونسل آف انڈیا۔

۲۰۔ بی شیو راؤ ایڈووکیٹ۔

۲۱۔ ڈاکٹر بی سی رائے۔ ایم آر سی پی ایف آر سی ایس پریذیڈنٹ میڈیکل کونسل آف انڈیا۔

۲۲۔ آنریبل مسٹر پی این سپرو ممبر کونسل آف اسٹیٹ۔ اور ممبر سنٹرل ایڈوائزری بورڈ آف ہیلتھ

۲۳۔ مسٹر کے۔ شفیع طیب جی۔ جے پی۔ کے آئی ایچ بمبئی۔

۲۴۔ ڈاکٹر ہیمن داس آر۔ دوھوانی۔ کے آئی ایم۔ جے۔ پی وزیر صحت عامہ سندھ تا اپریل ۱۹۴۵ء

سکریٹری۔ راؤ بہادر ڈاکٹر کے سی کے ای۔ راجا۔

کمیونک میں یہ بھی درج تھا کہ جو کمیٹی مقرر کی گئی ہے اس میں ایسے اشخاص شامل ہیں جنہیں صحت عامہ کے انسدادی کام، طبی امداد، طب اور صحت عامہ کی تعلیم، مزدوروں کی صحت کی تعلیم اور مسائل صحت کے دوسرے پہلوؤں کا عملی تجربہ حاصل ہے۔ اس مسئلہ کے خاص پہلوؤں کی ابتدائی تحقیقات کرنے کے لیے اس کمیٹی کو ذیلی کمیٹیاں مقرر کرنے کا اختیار ہوگا۔ کمیٹی کا طریق کار لازمی طور پر جنگی حالات کے مطابق ہوگا۔ اور تمام [illegible] کے لئے تحقیقات کے لئے دورے کرنا ممکن نہ ہوگا

امراض کی روک تھام

(۵)

چیچک کے مرض میں درحقیقت ہمیں ایک خوفناک آفت کا سامنا ہے۔ یہ مرض سب قوموں اور سب ملکوں میں پھیلا ہوا ہے اس امر سے ہمیں کچھ بحث نہیں کہ اس کا سبب ایک غیر معلوم کیڑا ہے۔ یہ سب کو معلوم ہے کہ یہ بے انتہا متعدی ہے ، بائی اور نفرت انگیز مرض ہے۔ انگلستان کے ایک بڑے ڈاکٹر جینر نامی کی ذہانت کا ہمیں شکر گزار ہونا چاہئے کہ خوش قسمتی سے ہمیں اس نے ٹیکے کے ذریعے مرض سے بچنے کا بہت محفوظ طریق بتا دیا ہے۔ بچپن میں اگر اس پر ٹھیک عمل کیا جائے۔ اور تین یا چار نشان لگوائے جائیں۔ اور دس برس کی عمر کے بعد پھر دوسری دفعہ۔ تو عموماً ساری عمر آدمی محفوظ رہتا ہے۔

ہندوستان میں ویکسین بھینس کی لمفا سے حاصل کیا جاتا ہے۔ اور اسے غیر متعفن کر کے اور دیر تک قائم رہنے کے خواص دے کر نہایت خالص حالت میں مرکزی مقامات سے ہندوستان کے تمام حصوں میں بھیجا جاتا ہے۔ بڑی خطرے کی بات یہ ہے کہ چیچک کے ٹیکے نے پرانے زمانے میں جس مشکل سے بہت سے مقامات میں بیماری کو اکھیڑا تھا کہیں ہم اسے نہ بھول جائیں۔ اور اس کی ضرورت سے غافل ہونے کی وجہ سے ایسا نہ ہو کہ یہ بیماری پرانی تیزی کے ساتھ پھر زور پکڑ جائے۔ جوں ہی کوئی شخص مبتلائے مرض ہو۔ فوراً گاؤں یا قصبے کے چوکیدار یا نمبردار وغیرہ کے ذریعے حکام حفظان صحت کو اطلاع دینی چاہئے۔ بیماری کے دوران میں بیمار کو ایک یا دو اشخاص کے سوا جو حقیقت تیمارداری کرتے ہوں اور سب سے علیحدہ کر دیا جائے۔ اور جب مریض کی حالت ایسی ہو جائے کہ اس کی چھوت نہ لگ سکے۔ تو گھر غیر متعفن کرنے کی نہایت سخت کارروائی کی جائے۔ وہ تمام چیزیں جو مریض سے لگتی رہی ہوں۔ حتی الامکان جلا دی جائیں جن اشخاص کی نسبت یہ معلوم ہو کہ بیماری شروع ہونے کے بعد کسی وقت بھی بیمار سے ملے ہوں ان کو اور سب تیمارداروں کو بیماری کی نوعیت معلوم ہوتے ہی جس قدر جلد ہو سکے ٹیکہ لگانا چاہئے۔

مالٹا فیور یہ نہایت کمزور کرنے والا اور ہر جگہ پھیلنے والا بخار ہے جو ہندوستان اور دوسرے ملکوں میں بھی پایا جاتا ہے۔ خوش قسمتی سے وہ ہمارے قابو میں آ گیا ہے۔ کیونکہ یہ معلوم ہو گیا ہے کہ اس کی پیدائش کا سبب ایک نہایت ننھا سا کیڑا ہے جو اس بیماری والی بکریوں کے دودھ میں ہوتا ہے۔ اور دودھ سے ہمارے جسم میں پہنچتا ہے۔ پہلے پہل دودھ سے چھوت لگنے کا صرف شبہ ہوا تھا لیکن ۱۹۰۵ء میں ایک جہاز امریکہ کو جا رہا تھا اس میں مالٹا سے سو بکریاں چڑھائی گئیں۔ اس وقت یہ بات بخوبی پایۂ ثبوت کو پہنچ گئی۔ کپتان اور جہاز کے سب لوگ جنہوں نے ان کا دودھ پیا اس مرض میں مبتلا ہوئے مالٹا اور جبرالٹر میں یہ بیماری بہت عام تھی وہاں بکریوں کے دور کرنے یا ان کے دودھ کا استعمال بند کرنے سے فوج میں بیماری بالکل معدوم ہو گئی۔

اس بیماری سے ایک اور ثبوت اس بات کا نکلتا ہے کہ ہمیں اپنے گھریلو جانوروں کی چھوت لگنے سے بچے رہنے کی ضرورت ہے۔ جس طرح بکری سے ہمیں مالٹا فیور ہو سکتا ہے اور گائے سے سل و دق۔ اسی طرح گھوڑوں سے ہمیں خناق اور کتوں سے دیوانگی اور بلی اور کتے سے خناق لگ سکتا ہے۔ کتے اور بلیاں ہر گندی جگہ پھرتے ہیں۔ اور نہ معلوم کہاں کہاں جاتے ہیں۔ اس لئے ان سے ہمیشہ ہی دور رہنا چاہئے۔

کالا آزار یہ بیماری زیادہ تر مشرقی بنگال اور آسام میں پائی جاتی ہے جن چھوٹے چھوٹے کیڑوں سے یہ بیماری پیدا ہوتی ہے۔ وہ مختلف قسم کے داد مثلاً دہلی سور اور لاہور سور وغیرہ میں پائے جاتے ہیں۔ اس بیماری کی چھوت بستر کے کھٹمل سے لگتی ہے۔ اس مرض میں بھی اچھی تندرستی کے لئے کامل صفائی کی سخت ضرورت ثابت ہوتی ہے۔ چارپائیاں بالکل صاف رہنی چاہئیں۔ اور اس طرح بنائی جائیں کہ ان میں کوئی خالی جگہ باقی نہ رہنے پائے جس میں یہ کیڑے گھس کر رہیں یا بچے دے سکیں۔ بستروں کو دھوپ میں رکھنے سے اور ہر جگہ اچھی طرح مٹی کا تیل لگانے سے یا بند کمرے میں گندھک جلا کر دھواں دینے سے یہ رفع ہو جائیں گے۔

سینڈ فلائی فیور یہ تھوڑی دیر کا بخار ہوتا ہے جس کا ظاہر میں کوئی سبب نہیں معلوم ہوتا۔ اور تین دن سے پانچ دن تک رہتا ہے۔ اس کا سبب سینڈ فلائی مکھی ہوتی ہے۔ جو ہندوستان کے ہر حصے میں پائی جاتی ہے۔ معمولی مسہری سے وہ نہیں رک سکتی۔ اس لئے جہاں یہ مکھیاں بہت ہوں اور جہاں خصوصاً چھوٹے بچے ہوں۔ وہاں ان کی حفاظت کے لئے ململ یا آب رواں کے پردے لگانے چاہئیں یا انہیں اس طرح ہلاک کر سکتے ہیں کہ کاربالک ایسڈ کی خشک ٹکیں اور کافور لے کر ہلکی آنچ دی جائے اور اس کا دھواں کمروں میں پھیلایا جائے۔

ناروا نہایت نفرت انگیز اور متعدی بیماری کا ہے گو ذرا بھی خطرناک نہیں دھوبیوں کی خارش کی طرح اس کا سبب ایک نباتاتی چیز ہے مقام مرض کے احاطے میں جو چیز پہنچے گی۔ اس سے اس کی چھوت لگنے کا اندیشہ ہے اس لئے جن اشخاص کو ایسی بیماریاں لاحق ہوں۔ انہیں احتیاط کرنی چاہئے کہ اس کے استعمال کی سب چیزوں مثلاً تولیوں۔ برشوں۔ کپڑوں کو اور کوئی ہاتھ نہ لگائے اور انہیں استعمال کے بعد یا تو جلا دیا جائے یا بالکل غیر متعفن کیا جائے۔

جذام گو ہندوستان میں سب جانتے ہیں اور ایک زمانہ تھا کہ انگلستان میں بھی [illegible]

پروفیسر اے . وی . ہل کے خیالات سن کر استفادہ حاصل کرنے کا موقع ملا صحت [illegible] نے امریکہ [illegible] کے ڈاکٹر [illegible] خیالات [illegible] [illegible] [illegible] کونسل کے [illegible] اور انڈین انسٹی ٹیوٹ آف [illegible] پبلک ہیلتھ [illegible] کلکتہ کے [illegible] پبلک ہیلتھ [illegible] ہیلتھ افسروں [illegible] نیز [illegible] کے متعلق بات چیت کی۔

اپریل ۱۹۴۴ء کے [illegible] کمیٹی نے عوام اور پبلک انجمنوں کی طرف سے [illegible] یادداشتیں ملیں اور خود کمیٹی نے [illegible] سے جو اس وقت موجود تھا ۔ ۵ ا ۱ یادداشتیں تیار کیں ۔ صوبائی حکومتوں نے بھی [illegible] [illegible] کی شہادت ہوئی ۔ خاص اس مقصد کے لئے بھی [illegible] کمیٹی کمیٹیاں بنائی گئیں ۔

چار جماعتوں کا دورہ

اس کے بعد متعدد صوبوں میں شہادتیں لینے کے [illegible] دورہ کرنے کے واسطے چار جماعتوں [illegible] ۔ ایک جماعت شمال ۔ بہار [illegible] صوبہ مدراس [illegible] میسور و حیدر آباد کی ریاستوں کے واسطے تیسری [illegible] پنجاب اور صوبہ سرحد [illegible] کی خاطر [illegible] کے سپرد صحت کا کام ہوا اور اس غرض سے اس کو ملک بھر میں [illegible] دیکھنا تھے ۔

کمیٹی نے حسب ذیل [illegible] مسٹر بی . آر . سی کا گل کو ملک کے مختلف حصوں میں شہروں کی منصوبہ بندی اور مکانات کے جائزہ کے واسطے مقرر کیا ۔ یہ اکتوبر ۱۹۴۴ء کو کل ہندوستان کا دورہ کرنے کیلئے روانہ ہوئے اور انہوں نے صوبوں اور دیسی ریاستوں کی حکومتوں نیز ان کے فنی مشیروں اور امپرومنٹ ٹرسٹ ڈائرکٹر بلدی کواپریٹو بلڈنگ سوسائٹیز اور لوکل باڈیز کے ایسے اداروں کے نمائندوں سے رابطہ پیدا کیا ۔ مسٹر کا گل نے جو مواد جمع کیا اسی کی بنیاد پر کمیٹی نے ان اصول کے متعلق سفارشات کی ہیں

تربیت یافتہ ڈاکٹروں کی خدمات سے استفادہ

[illegible] ہندوستان [illegible] کی اس [illegible] تعداد [illegible] اپنے تجربہ [illegible] ۔ ان اشخاص میں [illegible] [illegible] اور انہوں نے [illegible] اور ٹیکنیکس ، فنی مہارت [illegible] کمیٹی نے [illegible] اس جنگ میں [illegible] کی تربیت [illegible] کے علاوہ [illegible] انقلاب [illegible] تبدیلی ہوئی ہے [illegible] ترقی [illegible] سائنس کے ان اصولوں [illegible] وقت کے استعمال [illegible] ہے جو فوج کے طبی مسائل کے سلسلہ میں کئے گئے ہیں ۔ [illegible] سے متعلقہ [illegible]

[illegible] ملک کی [illegible] تربیت یافتہ [illegible] پورا پورا فائدہ [illegible] وقت [illegible] تربیت یافتہ [illegible] خدمات [illegible] فائدہ [illegible] کیا گیا تو ہمارے [illegible] قوم [illegible] ضروری سمجھتے ہیں [illegible] خدمات سے استفادہ کیا جائے البتہ ان لوگوں کو چھوڑ دیا جائے جن کی نا اہلیت ثابت شدہ ہو ۔"

[illegible] میں [illegible] مکان بنانے کا کام ہو رہا ہے ۔

بیرونی ممالک کے ماہرین

دسمبر ۱۹۴۴ء [illegible] کمیٹی کے [illegible] امریکہ اور روس سے [illegible] ان کے نام حسب ذیل ہیں [illegible] ڈاکٹر [illegible] یونیورسٹی کے سوشل میڈیسین کے پروفیسر) ۔ ڈاکٹر ایچ . ای . سائیگرسٹ (پروفیسر اور ڈائرکٹر انسٹی ٹیوٹ آف ہسٹری آف میڈیسن ۔ جانس ہاپکنس یونیورسٹی بالٹی مور) ۔ ڈاکٹر جے . ڈبلیو . ماؤنٹین (امریکہ کی پبلک ہیلتھ سروس کے میڈیکل ڈائرکٹر) سر ڈبلیو . ڈی . جیمیسن (وزارت صحت لندن کے ڈپٹی چیف میڈیکل آفیسر) ۔ ڈاکٹر جینٹ واگن (میڈیکل ریسرچ کونسل کی فراہمی خون کا ڈیپو ۔ شمال مغربی لندن کے میڈیکل آفیسر انچارج) اور ڈاکٹر ۔ ٹی . ایچ . ایل [illegible] وزارت [illegible] آسٹریلیا کے ڈائرکٹر

[illegible] صحت) ، سر وفیسر [illegible] [illegible] کے اعلیٰ طبی ٹریننگ کے [illegible] کے صدر) نے فروری ۱۹۴۵ء میں شہادت دی ۔

دیگر ملکوں کے ماہرین نے صحت عامہ کے متعلق کمیٹی کے بھیجے ہوئے سوالنامے کے جواب بھیجے ۔ ان کے نام درج ذیل ہیں ۔ ڈاکٹر [illegible] (امریکہ کی [illegible] یونیورسٹی کے پبلک ہیلتھ کے پروفیسر) ڈاکٹر جی . ڈی . [illegible] (کناڈا کی پبلک ہیلتھ سروس کے ڈائرکٹر) ، مسٹر چارلس [illegible] (انگلستان کی وزارت صحت کے [illegible] میڈیکل آفیسر) ڈاکٹر ایچ . ایس . [illegible] (مانچسٹر کے میڈیکل اسکول کے ڈین) ۔ اور ڈاکٹر جی . [illegible] (پبلک ہیلتھ ڈپارٹمنٹ ۔ آکسفورڈ) ۔

بقیہ صفحہ ۱۱

سل اور دق سے [illegible] چنانچہ سل و دق کے مریضوں کی [illegible] بیماریوں کی کثرت سے [illegible] جانی چاہئے اور [illegible] جانا چاہئے اور [illegible] [illegible]

لیکن کمیٹی کی رہنمائی یہ ہو پا کہ تمام تحقیقات کے لئے چھ ذیلی کمیٹیاں مقرر کردی جائیں۔ یہ ذیلی کمیٹی کے فرائض کی مناسبت سے نام دیے گئے تھے اس قسم کی تحقیقات کا [illegible] اصل کمیٹی کا پہلا اجلاس نئی دہلی میں ۲۶، ۲۷، ۲۸، ۲۹ اور ۳۰ اکتوبر ۱۹۴۳ء کو منعقد ہوا۔ اس اجلاس میں سر جوگندر سنگھ ممبر صحت نے ۱۶ اکتوبر کو کمیٹی کے پہلے اجلاس میں افتتاحی تقریر کی۔ اس موقع پر اخبارات کے نمائندوں کو بھی شرکت کی دعوت دی گئی تھی۔

وائسرائے کا پیغام

ہز ایکسلنسی وائسرائے نے ایک پیغام بھیجا جس کے دوران میں ان مسائل کی طرف توجہ دلائی گئی جن کو قومی صحت کی شاہراہ پر "ہندوستان کی ترقی" کے ساتھ ساتھ طے کرنا ہوگا۔ یعنی گندے علاقوں کے مکانوں کی مسماری اور ان کی جگہ نئے مکانوں کی تعمیر۔ حفظان صحت اور پانی کی بہم رسانی کا معقول انتظام۔ ملیریا کے روک تھام کی تدبیریں۔ زچہ و بچہ کی بہبود کا کام۔ دیہاتی میڈیکل سروس وغیرہ وغیرہ۔ ہز ایکسلنسی نے دیسی جڑی بوٹیوں کی پیداوار کی ترقی کے امکان کا بھی ذکر کیا اور کہا کہ موجودہ تحقیقاتی اداروں کے علاوہ ہمیں مزید اداروں کو ترقی دینے کی بھی ضرورت ہے۔

سر جوگندر سنگھ نے کہا ہمیں بیماری اور دکھ پر غلبہ پانے کا راستہ نکالنا ہے اور صحت اور اس کے ساتھ ہماری بڑھتی ہوئی آبادی کی قوت کار کو بہتر بنا کر خوشحالی کی مستحکم بنیاد رکھنی ہے۔ مجھے امید ہے کہ آخری مقصود کے تصور کے علاوہ آپ ہمیں اس کام کا خاکہ بھی بنائیں گے جسے مستقبل قریب میں جس حد تک حالات نے اجازت دی شروع کر دیا جائے گا۔

سر جے۔ ڈبلیو بھور صدر کمیٹی نے سر جوگندر سنگھ کو یقین دلایا کہ ہم اس کام کو انجام دینے کی بہتر سے بہتر کوشش کریں گے اور انہوں نے اس امید کا اظہار کیا کہ ہماری اولین کوشش یہ ہوگی کہ ہندوستان میں رائے عامہ کو بیدار کیا جائے تاکہ اس ملک سے آگے وہ انفرادی دکھ اور قومی نقصان کی شکل میں جو خراج لے رہی ہے اسے وصول کیا جائے۔

اس کا احساس ہو سکے۔

مشاورتی کمیٹی

کمیٹی کے پہلے اجلاس میں عام بحث ہوا تھا کہ بعد مشاورتی کمیٹی کی نامزدگی عمل میں آئی۔ یہ کمیٹیاں طبی امداد، صنعتی صحت، تعلیم، صحت عامہ اور طبی تحقیقات کا کام کر رہی ہیں۔ ان کمیٹیوں میں زیادہ تر تو اصل کمیٹی کے ممبر تھے مگر بعض دوسرے طبی افراد اور ایسے تحقیقات کرنے والوں کو بھی کام میں شریک کر لیا گیا تھا جنہیں متعلقہ امور کا خاص تجربہ تھا۔

مشاورتی کمیٹیوں کا ساخت یا ارکان حسب ذیل تھے:

صنعتی صحت

آنریبل مسٹر این پیرد (صدر) مسٹر این۔ ایم جوشی (نائب صدر)۔ لفٹننٹ جنرل جے۔ بی ہنید۔ کرنل ای کوٹر سر فریڈرک جیمز۔ ڈاکٹر بی۔ سی۔ رائے۔ مسٹر بی شیو اراؤ۔ ڈاکٹر آر اے لے سور۔ ڈاکٹر ایم۔ احمد۔ (ممبر سکریٹری) یہ کمیٹی صنعتی آبادی کی صحت کے متعلق رپورٹ دے گی۔

طبی امداد

ڈاکٹر بی۔ سی۔ رائے (صدر) سر ہنری ہالینڈ (نائب صدر) لفٹننٹ جنرل جے۔ بی ہینس۔ میجر جنرل ڈبلو ٹی بیٹین۔ لفٹننٹ کرنل۔ بی۔ زیڈ شاہ ڈاکٹر آر بی چندرا چڈ ...... ڈاکٹر ڈی۔ جے۔ آرداد بھائی۔ پنڈت ایل کے میترا۔ کیپٹن اے پینڈی (سکریٹری)۔ طبی امداد یا نیز ہسپتالوں اور دواؤں کا کنٹرول اس کمیٹی کے سپرد کیا گیا تھا

طبی تحقیقات

لفٹننٹ جنرل جے۔ جی بھینس (صدر) کرنل ای کوٹر ڈاکٹر ڈبلو آر۔ ایکرائیڈ۔ پنڈت ایل کے میترا لفٹننٹ کرنل سیورام ناتھ چوپڑا ڈاکٹر وشوا ناتھ ڈاکٹر سی جی پنڈت ڈاکٹر وی۔ این پشور دصن۔ لفٹننٹ کرنل ایچ ڈبلو ملی کان (ممبر سکریٹری)

پیشہ ورانہ تعلیم

دیوان بہادر ڈاکٹر اے ایل مدالیار (صدر) لفٹننٹ کرنل ایچ ایم لزاروس (نائب صدر) لفٹننٹ جنرل جے بی ہینس ڈاکٹر جے۔ بی گرانٹ ڈاکٹر جیوراج مہتہ ڈاکٹر بی سی رائے ڈاکٹر ایم۔ اے حامد۔ ڈاکٹر ...۔ ... ڈاکٹر ایس رام لنگم (ممبر سکریٹری)۔

صحت عامہ

کرنل ای کوٹر (صدر) ڈاکٹر جے بی گرانٹ (نائب صدر)۔ لفٹننٹ کرنل سی اے۔ بوزمین۔ سر فریڈرک جیمز۔ آنریبل پی این سپرو۔ رائے بہادر ڈاکٹر اے سی بنرجی۔ خان بہادر ڈاکٹر اے۔ یہ ... ڈاکٹر ... داس ... کے شفیع طبیب جی ڈاکٹر بی سی داس گپتا مسٹر بی شیو اراؤ۔ ڈاکٹر کے ٹی جنگلوالا (سکریٹری) کمیٹی کا تعلق حسب ذیل امور سے تھا۔ ... کی صحت نقش و نگے۔ ... خاص بیماریوں کی روک تھام ... اور چھوت کی بیماریوں اور بین الاقوامی ... زچہ اور بچہ کی بہبودی صحت کی تعلیم اور جسمانی تعلیم۔

تجویزیں طلب کی گئیں

۲۹ اکتوبر کو ایک پریس کانفرنس میں سر جوزف بھور نے کہا کہ تمام متعلقہ اشخاص نیز معاشرتی امور میں دلچسپی لینے والے تمام اداروں سے استدعا کی جاتی ہے کہ کوئی تجویز پیش کرنی چاہتے ہوں تو خوشی سے پیش کریں۔

اسی شام کو سر جوزف نے دہلی ریڈیو اسٹیشن سے ایک نشری تقریر کرتے ہوئے پبلک سے کہا کہ حکومت کے ان کی کمیٹی سے "ہندوستان میں صحت کی موجودہ حالت سے اس کی سچی اور ٹھیک ٹھیک تصویر پیش کرنے اور آئندہ کی ترقی کے طریقے تجویز کرنے کو کہا ہے"۔

پانچوں ذیلی مشاورتی کمیٹیوں نے اپنے اپنے موضوعات پر سوالنامے تیار کئے اور یادداشتیں طلب کیں۔ جب یادداشتیں اور سوالناموں کے جواب وصول ہو گئے تو پانچوں کمیٹیوں نے جنوری ۱۹۴۴ء کو نئی دہلی میں پھر ایک اجلاس کیا جو دس دن تک جاری رہا۔

اصل کمیٹی نے ذیلی کمیٹیوں کے کام پر تبصرہ کیا۔ اور بعض عام نتائج پر پہنچی جو عارضی حیثیت رکھتے ہیں اور جن کو آئندہ اگر کوئی شہادت دی گئی تو اس کی روشنی میں جانچا جائے والا تھا نیز کمیٹی کے ممبر مستقبل قریب میں ملک کا جو دورہ کرنے والے تھے اس کے دوران میں ذاتی تحقیقات کے نتائج کی روشنی میں بھی ان پر نظر ڈالی جانے والی تھی۔ طبی تحقیقات اور پیشہ ورانہ تعلیم سے جن کمیٹی کا تعلق تھا اس کو تمام سوالناموں کے لئے ...

مناسب طبی امداد بہم پہنچانے کی ملک گیر تجویز
اور
وزارت صحت کو پیش کرنے کی عظیم الشان مہم

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] الفاظ [illegible] مناسب طبی

امداد [illegible] ہو جائے کہ

وہ [illegible] کے [illegible] نے قابل

[illegible] کمیٹی جس کے صدر [illegible] تھے

[illegible] ارکان [illegible] اور [illegible] غیر

[illegible] تھی [illegible] ہندوستانی اور

۸ یورپین تھے۔

کمیٹی نے صحت کے [illegible] کو [illegible]

میں [illegible] ایک [illegible] سکے

ایک جامع [illegible] مشتمل ہے [illegible] دوسرا

حصہ قلیل مدت کی ایک [illegible] سکیم سے

تعلق رکھتا ہے۔ رپورٹ میں لکھا ہے "ہماری

تجاویز و سفارشات کا نقطہ مرکزی دیہاتی علاقے

ہیں اور اس کی وجہ یہ ہے کہ ہندوستان [illegible]

کاشتکار کے جو [illegible] احساسات ہیں جب ملک

میں قحط اور وبائیں پھیلتی ہیں تو ان کا سب سے

بڑا شکار بھی لوگ ہوتے ہیں لیکن اس کے باوجود

انہیں بہت ہی کم طبی امداد میسر آتی ہے اس کے

علاوہ ہندوستان کی تقریباً نوے فیصدی آبادی

دیہات میں بستی ہے اور ملک کے سامنے اہم

مسئلہ یہ ہے کہ آبادی کے اس کثیر ترین حصہ

کو مناسب طبی امداد بہم پہنچانے کا انتظام

کیا جائے یہی وجہ ہے کہ ہماری ان تجاویز

کا روسے سب سے زیادہ فائدہ حاصل کرنے

والے دیہاتی ہوں گے"

جہاں تک انتظامی پہلو کا تعلق ہے

کمیٹی نے یہ تجویز کی ہے کہ مرکز اور صوبوں میں

صحت کی وزارتیں اور مقامی علاقوں میں صحت

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] کے طریق [illegible] دینے اور [illegible]

اختلافات کو انتہائی حد تک کم کرنے کے لئے

[illegible] ایک سنٹرل ہیلتھ بورڈ قائم کیا جائے

جو مرکز اور صوبوں کے وزرا صحت پر مشتمل ہو

[illegible] کے پاس روپیہ اور فنی عملہ کے وسیع وسائل

موجود ہیں اسے چاہئے کہ [illegible] پروگرام

[illegible] صوبوں کی [illegible] امداد

مہیا کرے۔

ماہرین کی کونسلیں

کمیٹی نے تجویز کیا ہے کہ [illegible] سکیموں

کے منصوبے تیار کرنے اور انہیں باقاعدہ طور

پر چلانے کے لئے مرکز اور صوبوں کی صحت کی

وزارتوں کو ماہرین فن کا مشورہ اور ان کی

رہنمائی حاصل ہونی چاہئے۔ چنانچہ کمیٹی نے

سفارش کی ہے کہ مرکز، صوبوں اور لوکل انتظامی

علاقوں میں ماہرین کی اسٹینڈنگ کونسلیں

قائم کی جائیں۔ ان کونسلوں میں طب۔ دندان

سازی۔ نرسنگ اور دوسرے پیشوں کے

نمائندے شامل ہوں گے۔

کمیٹی نے یہ سفارش بھی کی ہے کہ صوبوں

میں پراونشل ہیلتھ بورڈ اور پراونشل ہیلتھ

کونسلیں قائم کی جائیں جن کی ترکیب اور جن

کے فرائض وہی ہوں گے جو سنٹرل بورڈ اور

سنٹرل کونسلوں کے ہیں۔

کمیٹی نے لکھا ہے۔ آخری اختیارات

مرکزی یا صوبجاتی وزارت صحت کو حاصل ہونے

چاہئیں اور اس کے حلقہ اختیار میں [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] کر [illegible]

[illegible] ایک [illegible]

[illegible] تمام [illegible]

اختیارات [illegible] حکومت [illegible]

صوبوں کی [illegible] تجارت [illegible] اور [illegible]

کے معیار [illegible] کرنے کا فرض بھی [illegible]

پر [illegible] ہوتا ہے۔ بعض استثنائی صورتوں میں

مرکزی حکومت کو اختیار ہونا چاہئے کہ [illegible]

مجموعی مفاد [illegible]

[illegible] اقدام کر سکے لیکن عام حالات [illegible]

ہیلتھ کے مجوزہ سنٹرل بورڈ کے مشورہ سے

اقدام کرنا چاہئے۔

سرو سول کے لئے عملہ کی بھرتی

وزارت صحت کا تجویز کیا گیا ہے

سب سے بڑا فنی افسر مرکزی ہیلتھ سروسوں کا

ڈائرکٹر جنرل اور صوبے کی ہیلتھ سروسوں کا ڈائرکٹر

ہو۔ یہ افسر امراض کے انسداد اور ان کے

علاج کے محکموں پر بحیثیت میں ایک واحد

انتظامی افسر کے فرائض انجام دے۔ کمیٹی کا

خیال ہے کہ مرکز اور صوبوں کی الگ الگ

ہیلتھ سروسیں ہونی چاہئیں۔ ان سروسوں

کے لئے بالعموم ہندوستان سے عملہ بھرتی کرنا

چاہئے۔ لیکن تعلیم دینے والے نیز تحقیقاتی

اداروں کے لئے ممکن ہے قلیل مدت کے

ٹھیکہ پر سمندر پار سے بعض موزوں اشخاص

منگوانے کی ضرورت پیش آئے۔ عام ہیلتھ

سروسوں کی ایک تہائی آسامیاں قابلیت

کی بنا پر پُر کی جانی چاہئیں۔ باقی ماندہ

ملک کی صحت اور عام خوشحالی کو ترقی دینے کیلئے متحدہ کوششیں

تجویز کمیٹی کی سفارشات

[illegible] کمیٹی ہے [illegible] حکومت کو دی [illegible]

[illegible] ہماری [illegible] ان عام [illegible] عملی [illegible] اثرات [illegible] جو ملک کو [illegible] ہے جو ملک کی ترقیوں کے لیے [illegible]

پیش نظر مقصد یہ ہے کہ ملک کو [illegible] دیکھا جائے [illegible] صحت اور [illegible] حالی کو ترقی دینے کی متحدہ کوشش سے [illegible] کیا جا سکتا ہے۔

صحت کے انتظامی ادارہ کا قیام

کمیٹی [illegible] سفارش کرتی ہے کہ [illegible] حیثیت سے صوبہ [illegible] صحت کے انتظام کا [illegible] ادارہ قائم کرنا چاہئے اور اس [illegible] ہیلتھ بورڈ ہونا چاہیے [illegible] بورڈ میں علاقہ کے تمام [illegible] کی نمائندگی ہونی چاہئے نیز اس کا بھی انتظام ہونا چاہئے کہ عوام کے براہ راست منتخب کئے [illegible] نمائندوں کی کچھ تعداد اور [illegible] ہو۔ ابتدا میں صوبہ کے چیف کمشنر کو بورڈ کا چیئرمین ہونا چاہئے اگرچہ بعد میں چیئرمین کا انتخاب کے ذریعہ ہونا چاہئے۔ ڈائرکٹر ہیلتھ سروسز کو بھی بورڈ کا ممبر ہونا چاہئے کمیٹی لکھتی ہے:-

دیگر صوبوں کے صوبائی ہیڈ کوارٹرز کے انتظامی ادارہ کی بنیاد عام طور سے ہماری سفارشات پر ہوگی۔ اگرچہ اس لحاظ سے کہ دہلی کا صوبہ بہت چھوٹا ہے ہماری رائے ہے کہ یہاں ڈپٹی ڈائرکٹروں اور اسسٹنٹ ڈائرکٹروں کی اتنی تعداد کی ضرورت نہیں ہے جتنی تعداد کی دوسرے صوبوں کے لئے سفارش کی گئی۔ دوسرے صوبوں کے لئے انتظامی عملہ کی جتنی تعداد کی سفارش کی گئی ہے پوری

[illegible] تعداد [illegible] صوبہ [illegible] خلاف [illegible] کے [illegible] ہماری [illegible] کے [illegible] ان [illegible] گی [illegible]

صحت کی صوبائی کونسل

صحت کی [illegible] ایک صوبائی کونسل بنانے [illegible] اور کا انتظام اور اس کے فرائض ایسے [illegible] دوسرے کونسلوں [illegible] چاہئیں تاکہ صحت [illegible] تجویزوں سے متعلق تمام فنی [illegible] کے خیالات سے [illegible]

[illegible] بجائے [illegible] تمام کی جائیں [illegible] بدلنے میں نہیں بلکہ اس کو مدد دینے کے لئے قائم کی جائیں جو لوگوں کی صحت کی حفاظت کے واسطے اس وقت موجود ہیں۔ اس بات کا اطلاق دہلی کے صوبہ پر بھی ہوتا ہے۔

صوبۂ دہلی مظاہراتی مرکز ہوگا

کمیٹی لکھتی ہے کہ دہلی کے صوبہ کے نئے تمام منصوبوں میں جو تبدیلی کی گئی ہے اس کا خاص مقصد ہے۔ دہلی تمام ملک کے لئے ایک مظاہرہ کا مرکز ہوگا اس لئے یہاں مجوزہ صحت کی سروس کا کام زیادہ بہتر ہونا چاہئے مثلاً اس صوبہ میں ایک دیہی پرائمری یونٹ کے تحت ۲۰۰۰۰ آبادی ہوگی۔ اس کے مقابلہ میں باقی ملک کے لئے اس سے دگنی آبادی کی تعداد تجویز کی گئی ہے۔ دوسرے صوبوں کے مقابلہ میں دہلی کے صوبہ میں طبی امداد کا مجوزہ انتظام دگنا ہوگا۔

دہلی کا پرائمری یونٹ کے ہیڈ کوارٹر

اسے دواخانے میں ۵ بستر داخلہ کی [illegible] [illegible] ہوں گے۔ حالانکہ دوسری [illegible] بستر ہوں گے [illegible] ۶۰۰۰ آبادی کے ۳۰ بستروں [illegible] ملک کے باقی صوبوں میں ۱۲۰۰۰ آبادی کے لئے ایک ہسپتال [illegible] [illegible] ابتدائی [illegible] ایک [illegible] دہلی کے صوبہ کے واسطے [illegible] ہوگا کہ [illegible] کی نسبتاً کم تعداد کے لئے یہاں بنائی جائیں گی ایک لیڈی ڈاکٹر مقرر کی جائے باقی ملک کے مقابلہ میں دہلی کے صوبہ کے [illegible] اپنی آبادی کے تناسب سے (۱۹۴۱ء) [illegible] دہلی کی ۲۰۰۰۰ [illegible] ۱۳۰۰۰ [illegible] یونٹ میں [illegible] [illegible] کی تعداد ہوگی۔ اس طرح [illegible] صحت کا کام [illegible] صوبوں [illegible] زیادہ [illegible]

صحتی اداروں کی لیاقتی اسکیم

اداروں کے مالی انتظام کے لئے ہماری سفارشات یہ ہیں کہ موجودہ مقامی جماعتوں سے اسی طرح چندہ لیا جائے جس طرح کہ ہم نے دوسرے صوبوں کی ڈسٹرکٹ ہیلتھ اسکیموں کے لئے تجویز کیا ہے۔ یہ مقامی جماعتیں صحت کے صوبائی بورڈ میں ملا دی جائیں گی۔ چندہ کی دوسری اسکیم یہ ہے کہ میونسپلٹیوں کے معاملہ میں سرکاری امداد کے علاوہ دیگر وسائل کی کل آمدنی کا ۱۰ فیصدی اور دیہاتی صحت کے اداروں کے معاملہ میں ۱/۲-۷ فیصدی اسکیم کے واسطے اس سے زیادہ جتنی رقم کی ضرورت ہو وہ مرکزی حکومت سے لیا جائے۔

ہم نے جو اسکیم تجویز کی ہے اگر اس پر عمل کیا جائے تو سات برس بعد اس کا جائزہ لینے کی ضرورت ہوگی تاکہ معلوم ہو سکے کہ سکیم کامیاب ہوئی اور ضرورت ہوئی تو تبدیلی کرنی ہوگی۔

ممکن ہے کہ دہلی کے صوبہ میں ملک کے دوسرے حصوں کے مقابلہ میں ذرائع رسل و رسائل نے زیادہ ترقی کر لی ہو مگر اس سلسلہ میں ہم اسکے اور [illegible] [illegible]

بہ ہر حال ذریعہ یہ معلوم ہوتا ہے کہ بہت بڑی حد تک
علم الصحت کی تعلیم [illegible] سے متعلق [illegible]
[illegible] شرکت کے ذریعہ
[illegible] کی جائے [illegible]

اس اسکیم کی کامیابی [illegible] سمجھتے ہیں کہ اس [illegible] کام صحت [illegible] ذریعہ [illegible] دیا جائے جس [illegible] کو اعتماد [illegible] ان کا تعاون بھی حاصل کر سکے ہوں [illegible] انتظامی اور قانونی پہلو کا تعلق ہے یہ اغلب ہے کہ جو تدبیریں اختیار کی جائیں ان میں سے بعض رواج اور مذہب کے خلاف ہوں اور بعض ایسی ہوں جن سے شہریوں کی روزمرہ کی زندگی پر پابندیاں عائد ہوتی ہوں۔ لہٰذا ہم محسوس کرتے ہیں کہ صرف وہ وزیر جسے لوگوں کا اعتماد حاصل ہو مجلس قانون ساز میں ایسے قانون کامیابی کے ساتھ منظور کرا سکتا ہے اور ملک میں ان قوانین پر حقیقی عملدرآمد کا ذمہ لے سکتا ہے۔

قلیل مدت کا پروگرام

قلیل مدت کے پروگرام کے تحت جو پلان تیار کی گئی ہے وہ تفصیلی نہیں ضلع داری صحت کے اداروں کے بارے میں جو عام پلان تیار کی جائے گی اس کا خاکہ طویل مدت کے پروگرام کے خاکے کے مطابق ہوگا۔ یہ سفارش کی گئی ہے کہ روپیہ اور تربیت یافتہ عملہ کے ناکافی ہونے کے پیش نظر ہر ابتدائی ادارہ کو پہلے دس سالوں میں ۴۰ ہزار نفوس کے لئے کام کرنا چاہیے (اس کے برعکس طویل مدت کے پروگرام کے تحت ۱۰ سے ۲۰ ہزار نفوس کے لئے انتظام ہوگا) اور ڈسٹرکٹ ہیلتھ سنٹر (ضلع داری مرکز صحت) کے قیام کو دسواں سال پورا ہونے کے بعد تک ملتوی کر دیا جائے ابتدائی اور ثانوی اداروں کے صدر مقام میں صحت کے مرکزوں کا جو سامان اور عملہ رکھا جائے گا وہ چھوٹے پیمانہ پر ہوگا۔ تجویز یہ ہے کہ ابتدائی ادارہ کو اس قدر وسیع کیا جائے کہ دسویں سال کے خاتمہ پر ہر ضلع کی آدھی آبادی اس کے تحت آ جائے۔ دس سال کے بعد

ایک ہزار نفوس کے لئے ایک ہسپتال ہوگا۔

قصبوں اور دیہات کی منصوبہ بندی اور تعمیر مکانات کی وزارتیں

کمیٹی نے سفارش کی ہے کہ صوبے میں مکانات، قصبوں اور دیہات کی منصوبہ بندی کی [illegible] وزارت ہونی چاہئے۔ جب صنعتی آبادی کے لئے مکانات مہیا کرنے، صنعتوں کے لئے جگہوں کا تعین، صنعتوں کی منطقہ وار تقسیم کے بارے میں وسیع اختیارات حاصل ہونے چاہئیں کسی نئی صنعت یا نئے کارخانے کے قیام کی منظوری دینے سے پہلے صوبہ کے وزیر کو اس امر کا اطمینان کر لینا ضروری ہوگا کہ اس میں معین کردہ معیاروں کے مطابق مزدوروں کے لئے رہائشی مکانات بنانے، انہیں کارخانہ میں لانے اور لے جانے اور کارخانہ کے گرد و پیش ان کے لئے کافی آسائش مہیا کرنے کا بندوبست کر دیا گیا ہے۔

نئی صنعتیں دیہاتی علاقوں میں قائم کی جائیں تاکہ مقامی باشندے ان کے قرب سے فائدہ اٹھا سکیں۔ ایسی صنعتوں میں مزدوروں کی صحت کا مسئلہ بھی بہت آسان ہو جائے گا۔ کارخانوں کو بڑے بڑے شہروں میں اور ان کے آس پاس قائم کرنے کا موجودہ طریقہ نہ صرف شہری باشندوں کے لئے بلکہ خود مزدوروں کے لئے نقصان رساں ہے۔ شہروں میں مزدور تنگ مکانات اور گھٹن اور مضر صحت ماحول میں زندگی بسر کرنے کے لئے مجبور ہوتے ہیں۔

ملک کے تمام بڑے بڑے شہروں میں تاریک اور گندے محلوں کو گرا کر صاف کرنے اور وہاں دوبارہ مکانات تعمیر کرنے کے مسئلہ سے نپٹنے کے لئے امپروومنٹ ٹرسٹ قائم کئے جانے چاہئیں ہر امپروومنٹ ٹرسٹ کے عملہ میں شہر کا نقشہ تیار کرنے والا ایک ماہر ہونا چاہئے۔ کمیٹی نے مرکز میں ایسی وزارت کے قیام کا مشورہ نہیں دیا کیونکہ منصوبے تیار کرنے اور انہیں عملی جامہ پہنانے کی ذمہ داری براہ راست صوبائی حکومتوں پر ہے تاہم کمیٹی نے کہا ہے کہ مرکز میں شہروں کے نقشے تیار کرنے والا ایک ماہر ہونا چاہئے جس کا مشورہ اصلاحی کاموں کے دوران

صحت کے تحت متعلقہ سروسز [illegible] ڈائرکٹر جنرل [illegible] ہے ہو۔

صوبائی حکومتوں کو تعمیر مکانات کا انتظام [illegible] وزارت [illegible] اور ہدایت [illegible] قصبوں اور دیہات کی منصوبہ بندی کی ایک بھی مجلس قائم کرنے [illegible] جانا چاہئے جسے قانونی حیثیت حاصل ہو۔ مکانات کی تعمیر [illegible] کا ایک [illegible] صوبے پر جاری ہو اور جسے پانچ یا [illegible] حصوں میں تقسیم کیا جا سکے۔ [illegible] کرنے اور اسے جامہ عمل پہنانے کے لئے اس مجلس کو مالی اور اختیارات حاصل ہونے چاہئیں۔ رہائشی مکانات کی کسی اسکیم کو ٹھیک طور پر عمل میں لانے سے صوبے کی وزارت صحت کا گہرا اور اہم تعلق ہے چنانچہ گھروں اور قرب و جوار کی آسائشوں مثلاً پانی کی رسد، صفائی اور تفریح گاہوں کی تعمیر اور ان کے نمونوں کے کم سے کم معیاروں کی نگرانی اور ان کے نفاذ کی ذمہ داری صوبے کی وزارت صحت پر ہونی چاہئے۔

مکانات کی تعمیر کا کل ہند پروگرام

آبادی کے تھوڑی آمدنی رکھنے والے طبقوں کی ضرورتوں کے لئے مکانات کی تعمیر کے کل ہند پروگرام کو اول ترجیح دینی چاہئے دیہاتی اور شہری علاقوں میں نئے مکانات کی تعمیر یا پرانے مکانات کے سدھار کی منظور شدہ اسکیموں کے اخراجات برداشت کرنے یا انہیں مالی امداد دینے کے لئے حکومتوں کو تیار رہنا چاہئے۔ اور اس امر کا کوئی امتیاز نہیں ہونا چاہئے کہ وہ اسکیمیں خود حکومت کی جاری کردہ ہیں یا انہیں مقامی حکام، امداد باہمی کی انجمنوں یا نجی اداروں نے جاری کیا ہے۔ غرض حکومتوں کو ایسی اسکیموں کی تیاری کا اور ان کے نفاذ پر کنٹرول رکھنا چاہئے۔ بالخصوص نئے مکانات کے کرایوں اور جدید نمونے کے مطابق تیار کئے ہوئے گھروں کے موجودہ کرایوں میں اضافہ پر حکومتوں کو کنٹرول کرنا چاہئے۔ اس کے علاوہ دیہاتیوں کو صحت کے محکمہ نیز دوسرے محکموں کی وساطت سے موجودہ گھروں کے سدھار کی تجاویز فراہم کرنا چاہئیں

پانی کی رسد

۱۴۵۲ قصبوں میں سے صرف ۲۵۳ قصبے ایسے ہیں

اسامیوں کو پر کرنے کے لئے مختلف قوموں کی نمائندگی کو ملحوظ رکھا جائے۔

کمیٹی نے سفارش کی ہے کہ صوبوں کی سرکاری اسامیوں کے ایک جیسی تنخواہیں اور ان کا درجہ ہونا چاہئے جو اسی کمیل کے مرکزی ملازمتوں کا ہے تاکہ مرکز اور صوبوں کے درمیان افسروں کے آپس میں تبادلے میں آسانی ہو۔

مرکزی اور صوبجاتی سرویسوں کی حیثیت خالص تحقیقاتی اداروں کی ہونی چاہئے اور تمام ارکان کو اس بات کا موقع ملنا چاہئے کہ وہ شہروں اور دیہات کے صحت کے کاموں کا تجربہ حاصل کریں جو اسامیاں مرکزی اور صوبجاتی کونسلوں کے تحت ہیں ان میں انڈین میڈیکل سرویس کی سوا مرانج کے لئے کوئی اسامی مخصوص نہیں ہونی چاہئے ایک خاص کل ہند کمیٹی قائم کی جائے جس میں ڈاکٹر بھی شامل ہوں جو سارے صیلتھ کے عملے کی تنخواہوں کے بارے میں مختلف صوبوں کے درمیان ہم آہنگی اور مطابقت پیدا کرنے اور تنخواہوں کے اسکیل کے متعلق غیر سرکاری ملازمین کو مقابلہ کا شوق دلانے کے سوال پر غور کرے گی۔

لوکل علاقوں میں صحت کا انتظام

کمیٹی کی رائے میں ایک دیہی صیلتھ سرویس ہونی چاہئے جس کی ترقی جس کا نظم اور جس کی شرائط ملازمت پورے صوبہ میں یکساں ہوں اور جس میں دور افتادہ دیہاتوں میں بھی صحت کا کام کرنے والوں کے کام کی مسلسل اور موثر دیکھ بھال اعلیٰ فنی عملہ کرے متعدد بڑی بڑی میونسپلٹیاں مثلاً کلکتہ، بمبئی مدراس، کراچی جو اپنے ہی قوانین کے تابع ہیں نیز کم سے کم دو لاکھ آبادی رکھنے والی میونسپلٹیاں جن کی بابت یہ سمجھا جائے کہ وہ خود اپنی صیلتھ سرویس قائم رکھنے کے قابل ہیں ڈسٹرکٹ صیلتھ بورڈ کے احاطۂ اقتدار سے خارج رکھی جاسکتی ہیں ان تمام بڑی بڑی میونسپلٹیوں کو صحت کے اداروں کی تنظیم و ترقی انہی اصول سے کرنی چاہئے جو کمیٹی نے تجویز کئے ہیں۔

۱۹۳۹ء کے مدراس پبلک صیلتھ ایکٹ میں جو اصول متعین کئے ہیں ان کی بنا پر مدراس [illegible] کی جو اس علاقہ میں داخل ہوتا ہے [illegible]

عطیوں کے علاوہ دوسرے تمام ذرائع سے ہونے والی آمدنی کا ۳۰ فیصدی اور اسی طرح ڈسٹرکٹ بورڈ یا پنچایت کو اپنی آمدنی کا ۱۲ فیصدی ڈسٹرکٹ صیلتھ بورڈ کو دینا چاہئے۔ یہ چندے اور صوبائی حکومت کے منظور کئے ہوئے عطیوں کو ملا کر جو فنڈ بنے گا اس کا انتظام ڈسٹرکٹ صیلتھ بورڈ کرے گا۔ کمیٹی کی رائے میں بورڈ کو اگر چہ آزادیٔ عمل حاصل ہوگی تاکہ ضلع کے مقامی لوگوں کو صحت کی پالیسی پر اثر ڈالنے کی اجازت رہے۔ مگر صوبائی وزیر صحت کو بورڈ پر اتنا اختیار حاصل رہنا ضروری ہے کہ وزیر صحت جو عام پالیسی بنائے اس پر بورڈ سے عمل کرا سکے۔

ضلع کا ادارۂ صحت ایک افسر کے زیر اہتمام ہوگا جس کے عہدہ کا نام آفیسر انچارج آف صیلتھ سرویسز ہوگا۔ یہ افسر ڈسٹرکٹ صیلتھ بورڈ کا سکریٹری اور ڈسٹرکٹ صیلتھ کونسل کا چیرمن (صدر) ہوگا۔ ڈسٹرکٹ صیلتھ سرویسز کو صوبائی حکومتوں کے ماتحت دے دینا مفید سمجھا گیا۔

طویل مدت کا پروگرام

اسکیم کی ترقی کے لئے انتظامی ضلع چنا جائے۔ ایسے انتظامی اضلاع کے لئے تیس لاکھ کی آبادی مقرر کی گئی ہے اور اس کو تیس لاکھ منصوبہ (3-Million plan) کہا جائے گا۔

ڈسٹرکٹ صیلتھ ارگنائزیشن (ضلع کے ادارۂ صحت) کے پاس انتظام کی ایک چھوٹی سی یونٹ ہوگی (پرائمری یونٹ) جو عام طور سے دس ہزار سے بیس ہزار تک کی آبادی کی خدمت کرے گی۔ ایسی متعدد (۱۵ سے ۲۵ تک) پرائمری یونٹیں مل کر ایک سیکنڈری یونٹ بنائیں گی تین سے پانچ تک سکنڈری یونٹیں مل کر ڈسٹرکٹ صیلتھ یونٹ بنائیں گی اور اسی نام سے ڈسٹرکٹ صیلتھ ارگنائزیشن یاد کیا جائے گا۔ ہر ڈسٹرکٹ سکنڈری اور پرائمری یونٹ کے ہیڈ کوارٹر میں مرکز کے طور پر ایک صیلتھ سنٹر قائم کیا جائے گا۔ اس مرکز سے ہر یونٹ کے علاقہ میں صحت کے متعلق مختلف سرگرمیاں کی جائیں گی۔

صحت کے ادارہ کی بنا زیادہ تر [illegible]

اور مختلف فنی اہلیت کے اسپتالوں اور صحت کے مرکزوں کے ایک نظام پر ہوگی۔ یہ ادارے طبی امداد دینے اور انسداد (وبا) مہم میں عملی حصہ لینے کا دوہرا کام کریں گے۔ زچہ اور بچہ کی بہبود، ٹی بی، دق اور جذام وغیرہ کا کام صحت کے مرکزوں سے لوگوں کے گھروں پر کیا جائے گا اور ان مرکزوں میں معاشرتی کام کرنے والے اعزازی طور پر رکھے جائیں گے۔

سماجی علاج معالجہ

کمیٹی نے اس امر پر زور دیا ہے کہ علاج معالجہ پر صرف اس نقطۂ نظر سے غور کیا گیا ہے کہ بیمار کو فوری طبی امداد مہیا کی جائے بلکہ سماجی علاج معالجہ کو بھی پیش نظر رکھا گیا ہے یعنی ان اسباب کو دور کرنے کی کوشش جو کسی مرد یا عورت کی بری حالت کے ذمہ دار ہوں۔ کمیٹی کا بیان ہے کہ مناسب رہائشی مکانات صاف ستھرا ماحول پینے کا ایسا پانی جس کے پینے سے کوئی نقصان نہ ہو تندرستی کا لازمہ ہے۔ کمیٹی نے لکھا ہے کہ زیادہ مقدار میں اور بہتر خوراک مہیا کر کے غذائی مقدار کی ترقی بیکاری کا انسداد، تمام مزدوروں کے لئے گذارے کے لائق کمائی کا انتظام، زراعتی اور صنعتی پیداوار میں اضافہ، رسل و رسائل کے بہتر ذرائع خصوصاً دیہاتی علاقوں میں۔ یہ سب ایک واحد مسئلہ کے مختلف پہلو ہیں جن پر فوری توجہ دینے کی ضرورت ہے۔

آدمی صرف روٹی کھا کر ہی زندہ نہیں رہ سکتا اس بات کا مناسب انتظام کیا جائے کہ لوگ توانا اور تندرست رہیں۔ دماغی اور جسمانی تفریح کا ایسے حالات پیدا کرنے میں نمایاں ہاتھ ہوتا ہے جو مستحکم انفرادی اور اجتماعی زندگی کے لئے مفید ہوں۔ لہذا دماغی اور جسمانی تفریح پر سنجیدگی سے غور کیا جائے اس کے علاوہ صحت عامہ میں کوئی پائدار اصلاح اس وقت تک نہیں کی جاسکتی جب تک اس میں سرگرمی سے دلچسپی نہ لی جائے اور خود لوگوں کا عملی تعاون حاصل نہ کیا جائے۔

یہ خیال پیدا کیا جائے کہ انفرادی تندرستی اور صحت ہر شخص کی اپنی ذمہ داری کا اہم [illegible]

متعدی امراض کا بہترین انسداد

متعدی امراض کی روک تھام کا سب سے موثر طریقہ یہ ہے کہ جراثیم کو دور رکھنے کے لئے جسم کو صاف رکھا جائے۔ خالص پانی استعمال کیا جائے۔ نادر زہر دوا کے استعمال سے حفظ صحت کا انتظام کیا جائے۔ ان تدابیر کے باوجود متعدی امراض کے حملے سے ہمیشہ کے لئے محفوظ رہنا ممکن نہیں۔ بعض اوقات ہمیں اسکول دفتر یا کارخانے تک جانے یا رشتہ داروں اور دوستوں سے ملنے یا سودا خریدنے کی غرض سے مجبوراً موٹر بسوں موٹر لاریوں یا ریل میں سفر کرنا پڑتا ہے۔ اس صورت میں ہمیں وبا کا مقابلہ کرنے کی طاقت کو بڑھانے کی کوشش کرنی چاہیئے۔ جہاں تک چیچک۔ خناق اور ٹیپ محرقہ کا تعلق ہے۔ ان کا مقابلہ کرنا بے حد آسان ہے۔ کیونکہ ان امراض کا ٹیکہ کرانے سے انسان محفوظ ہو سکتا ہے۔ لیکن جیسا دیگر امراض کے لئے ابھی ٹیکے دریافت نہیں ہوئے ان کے مقابلہ کی واحد صورت یہی ہے کہ ہماری صحت عمدہ ہو۔ اور جسم مضبوط۔ جب ہم عام صحت کے اصول کو نظر رکھتے ہیں۔ ورزش اور ہوادار کمروں میں رہتے ہیں۔ زیادہ وقت ایک ضابطہ کے مطابق کام آرام اور ورزش کے لئے صرف کرتے ہیں۔ مناسب غذا کی اہمیت سب سے زیادہ ہے۔ ہماری خوراک میں مندرجہ ذیل اجزا ہونے چاہئیں۔ (۱) ہمارے اعضا اور پٹھوں کے لئے ایندھن کی مقدار کافی ہو۔ (۲) معدنی اجزا مثلاً فاسفورس۔ لوہا۔ چونا اور آیوڈین (۳) وٹامن۔

اگرچہ معدنی اجزا اور وٹامن کی بہت قلیل مقدار کی ضرورت ہے لیکن اگر یہ موجود نہ ہوں تو مختلف بیماریاں رونما ہو سکتی ہیں مثلاً جسم میں خون کم ہو جانا۔ گلڑ جسم کی نشو ونما کا رک جانا۔ ام الصبیان (پنجابی سوکڑا) دانتوں میں گوشت خورہ۔ ضعف اعصاب۔ اس کے علاوہ تکان اور بیماری کا مقابلہ کرنے کی طاقت گھٹ جاتی ہے۔

مختلف ملکوں میں تحقیقات سے پتہ چلتا ہے کہ جہاں تک معدنی اجزا اور وٹامن کا تعلق ہے غذا کے ایک حصہ کو ان کا مناسب حصہ نہیں ملتا جس کی وجہ سے بہت سے بچے سوکے کے مرض میں مبتلا رہتے ہیں ان میں خون کم ہو جاتا ہے۔ اور وہ نحیف و کمزور رہتے ہیں۔ اور وہاں کی بالغ آبادی بھی کثیر تعداد میں دانتوں کے گوشت خورہ اور اعصابی امراض میں گرفتار رہتی ہے۔ متعدی امراض کے سب سے شدید کثیر اور ہلاکت آفریں حملے انہی لوگوں پر ہوتے ہیں۔

یورپی ملکوں میں تو شاذونادر ہی ایسا ہوتا ہے۔ کہ وہاں کی خوراک کافی جسمانی حرارت کا ذریعہ ہو۔ وہاں کے لوگوں کی عظیم اکثریت کو بھوک سے بچنے کے لئے کھانے کو کافی مل جاتا ہے۔ لیکن ہندوستان میں بہت سے ایسے لوگ ہیں جنہیں کافی اور مناسب خوراک میسر نہیں آتی۔ بہرحال معدنی اجزا اور وٹامن زیادہ تر سستی خوراک میں پائے جاتے ہیں۔ مثلاً گوشت مچھلی، انڈے، دودھ مکھن، پنیر، سبز ترکاریاں۔ پھل مثلاً سنگترے۔ کیلے اور ٹماٹر۔

گھر والی عموماً کفایت شعاری کے خیال سے قدرتی طور پر سستی خوراک منتخب کرتی ہے۔ انگلو انڈین لوگ ڈبل روٹی۔ سویاں، آلو، بسیم کے بیج۔ [illegible] اور چربی استعمال کرتے ہیں۔ اور ہندوستانی دال بھات وغیرہ پر گذارہ کر لیتے ہیں۔ لیکن گھر والی کو معلوم ہونا چاہیے کہ گوشت، انڈے دودھ، سبز ترکاریاں اور پھل صحت کے لئے لازمی ہیں۔ ان کی بہت کم مقدار بھی کافی ہو سکتی ہے [illegible] ہماری خوراک میں معدنی اجزا اور وٹامن کافی [illegible] شامل کی جائے [illegible] گھر والی اپنے خاندان کی صحت [illegible] سکتی ہے اگر وہ اپنی کوششوں میں کامیاب ہو جائے تو اس کا ایک نیک نتیجہ [illegible] گھر سے متعدی امراض دور ہو جائیں گے اور اس کے بال بچے تندرست اور توانا رہیں گے۔

نقصان پہنچنے کا اندیشہ ہو ان مدرس حمل کو روکنے کی تدبیریں اختیار کرنا بالکل درست ہے اور سرکاری اداروں کو چاہیئے کہ وہ ان صورت میں برتھ کنٹرول کے طریقے بتائیں۔ بعض ارکان کی رائے ہے کہ جو لوگ اقتصادی وجوہ کی بناء پر اپنے خاندان کی منصوبہ بندی کرنا چاہیں ان کے لئے حکومت اس قسم کی سہولتیں مہیا کرے لیکن دوسرے ارکان کا خیال ہے کہ حکومت کی امداد صرف اسی صورت میں حق بجانب ہوگی کہ جبکہ برتھ کنٹرول کی زبردست ضرورت ہو۔

کمیٹی نے بتایا ہے کہ اس وقت صوبائی حکومتیں علاج معالجہ اور صحت کی انسدادی تدابیر پر جو رقم صرف کرتی ہیں وہ صوبائی مصارف کی مجموعی رقم کا بہت تھوڑا سا حصہ ہوتا ہے یعنی ۵ء۲ سے لے کر [illegible] فیصد تک کمیٹی نے سفارش کی ہے کہ اس میں اضافہ کیا جائے۔ اس مد میں موجودہ صوبائی خرچ ۲ء۳ سے لیکر ۹ء۱۰ آنہ فی کس تک ہے کمیٹی نے اندازہ لگایا ہے کہ اس کی تجاویز پر عمل درآمد کرنے سے پہلے سال میں مزید ایک روپیہ ۳ آنہ فی کس اور ۱۰ سال پروگرام کے آخری سال میں مزید ۲ روپے ۱۳ آنہ فی کس خرچ ہوگا۔

کمیٹی کی یہ تجویز ہے کہ تعمیری لاگتوں کے متعلق اور ان اعداد و شمار کے متعلق جن پر محکمہ تعمیرات عامہ اپنے تخمینوں کی بنیاد رکھتا ہے احتیاط کے ساتھ تحقیقات کی جائے۔ اور بیان کیا ہے کہ عام طور پر زور کے ساتھ یہ رائے ظاہر کی جاتی ہے کہ تعمیرات عامہ کے محکموں کے ذریعہ سرکاری عمارتوں کے بنائے جانے پر خواہ مخواہ بہت زیادہ روپیہ صرف ہوتا ہے۔

بقیہ صفحہ ۲

لیکن سمجھدار آدمیوں نے اس کام کو تسلیم کر لیا کہ اس سے چھٹکارہ پانے کی صرف ایک ہی تدبیر ہے کہ تندرستوں کو ناتندرستوں سے جدا رکھیں اس تدبیر پر عمل کر کے انہوں نے اس مرض کو کھو دیا ہے ہمیں ہندوستان میں بھی اس بات کی پوری کوشش کرنا چاہیے لیکن یاد رکھنا چاہیے کہ ایسا کرتے وقت ہمارا فرض ہے کہ جو ہمارے غریب لوگ اس خوفناک بیماری میں مبتلا ہوں ان کی ہر ایک ممکن خبر داری کی جائے [illegible]

جن کے پاس پانی کی محفوظ رسدیں موجود ہیں۔ پانی کی رسد کے پروگرام کو ترقی دینے کے لئے ایک زبردست پالیسی اختیار کرنی چاہئے اور اس ادارہ کا مقصد یہ ہونا چاہئے کہ پینے کی ضروریات کے لئے ۳۵ سال کے اندر کل آبادی کے لئے صاف پانی کا انتظام کر دیا جائے۔ مرکز اور صوبوں میں پانی اور پانی کے نکاس کے بورڈوں کے قیام کی سفارش بھی کی گئی ہے پچاس ہزار یا پچاس ہزار سے زیادہ آبادی رکھنے والے تمام قصبوں میں دس سال کے عرصہ میں بدرروں کے انتظامات کے پروگرام کی بھی سفارش کی گئی ہے۔

پیشہ ورانہ تعلیم

اس کمیٹی نے سفارش کی ہے کہ پہلے دس سال میں ہر سال چار اور ساڑھے چار ہزار کے درمیان ڈاکٹر تیار کئے جائیں۔ ڈاکٹروں کی یہ تعداد ان کی موجودہ سالانہ مجموعی تعداد کی تقریباً دگنی ہے۔ اس نے یہ سفارش بھی کی ہے کہ طبی تعلیم کا صرف ایک معیار ہونا چاہئے یعنی تعلیم میڈیکل گریجویٹ کی ہو اور یہ کہ لائسنشیئیٹ کی سند والی تعلیم کو دس سال کے اندر اندر موقوف کر دینا چاہئے یہ تجویز بھی ہے کہ طبی تعلیم کے نصاب کو از سر نو ترتیب دیا جائے اور ہر میڈیکل کالج میں انسدادی مرض اور سماجی علاج معالجہ کا محکمہ قائم کیا جائے۔ موزوں طلبا کے طبی پیشہ اختیار کرنے کے راستہ میں اقتصادی رکاوٹیں نہ حائل ہونی چاہئیں اور ان طلبا کو جو میڈیکل گریجویٹ کی سند حاصل کرنے کے بعد سرکاری ملازمت کرنا چاہیں ایک ہزار روپیہ سالانہ وظیفہ دیا جانا چاہئے۔

کل ہند طبی ادارہ

کمیٹی کی رائے میں صحت کے عملے کی تمام قسموں کے جلد از جلد زیادہ سے زیادہ آدمی تیار کرنے کے ساتھ ساتھ یہ بھی ضروری ہے کہ ایک کل ہند طبی ادارہ قائم کیا جائے تاکہ ڈاکٹروں کی اعلیٰ تعلیم اور زیادہ اہم قسم کے صحت کے کام کرنے والوں کے لئے تمام تعلیمی سہولتیں ایک جگہ مہیا ہو جائیں۔ اس ادارہ میں صوبوں کے منتخب امیدواروں کو بھی تعلیم دی جائے گی تاکہ ان نئے میڈیکل کالجوں کے لئے جو قائم ہوں گے عملہ مہیا کرنے میں مدد ملے۔

منظم طبی تحقیقات

اس وقت منظم طبی تحقیقات کا خاص کر دو ادارے ذمہ دار ہیں (۱) مرکزی اور صوبائی حکومت کی لیبارٹریاں اور طبی تحقیقات کا محکمہ۔ اور (۲) انڈین ریسرچ فنڈ ایسوسی ایشن۔ کمیٹی نے ایک مرکزی طبی تحقیقاتی ادارہ قائم کرنے کی سفارش کی ہے جو (۱) ایک سائنسی بورڈ اور (۲) ایک مجلس انتظامیہ پر مشتمل ہوگا یہ بورڈ تو اس ادارہ کی انتظامی مشینری ہوگی اور مجلس انتظامیہ کا کام سائنسی بورڈ اور حکومت ہند کے درمیان ربط پیدا کرنا اور اس ادارہ کے کام کی عام نگرانی کرنا ہوگا۔ سائنسی بورڈ میں دیرینہ تجربہ کے طبی تحقیقات کرنے والے یونیورسٹیوں اور میڈیکل کالجوں کے نمائندے ہندوستان کے خاص خاص سائنس دانوں کے نمائندے صحت عامہ اور طب کے میدان کے ممتاز کام کرنے والے، متعلقہ بنیادی سائنسوں کے غیر طبی نمائندے اور وہ لوگ شامل ہوں گے جنہیں صحت عامہ کے انتظام کا تجربہ ہوگا۔ سائنسی بورڈ تحقیقات کے کام کی ترقی کے لئے رقمیں دینے کی مجلس انتظامیہ کو سفارش کرے گا جسے یہ رقمیں دینے کی منظوری دینے کا اختیار حاصل ہوگا۔

ملیریا

ملیریا ہندوستان میں سب سے زیادہ اہم بیماری ہے۔ یہ ہندوستان کے ملیریا انسٹی ٹیوٹ کی توسیع صوبوں میں ملیریا کے انسداد کے لئے ادارے اور جماعتیں قائم کرنے کی سفارش کی گئی ہے۔

علاج معالجہ کے دیسی طریقے

کمیٹی نے سفارش کی ہے کہ اس سوال کو صوبائی حکومتوں پر چھوڑ دینا چاہئے کہ صحت عامہ کا انتظام کرنے اور طبی امداد دینے میں علاج معالجہ کے دیسی طریقوں کو کتنا حصہ ملنا چاہئے۔ کمیٹی نے بتایا ہے کہ صحت عامہ اور انسدادی معالجہ کا مسئلہ علاج معالجہ کے دیسی طریقوں کی حد کے باہر ہے جن کا معالجہ کے اسی قسم کے شعبوں دایہ گیری اور امراض نسوانی اور اعلیٰ جراحی سے کوئی تعلق نہیں ہے۔ کمیٹی کا خیال ہے کہ طبابت کے باقاعدہ فرقوں کو نہ تو مشرقی سمجھنا چاہئے اور نہ مغربی بلکہ ایسے باقاعدہ معلومات کا ایک ایسا مجموعہ سمجھنا چاہئے جو تمام دنیا کی ملکیت ہے۔

دوائیں اور ضروری طبی اشیاء

کمیٹی نے بیان کیا ہے کہ ملک کے تمام طبقوں کے لئے عمدہ مطلوبہ دوائیں اور طبی اشیاء مناسب مقدار میں مہیا کرنا ضروری ہے اور اس کی آخری ذمہ داری ہندوستان کی حکومتوں پر عائد ہونی چاہئے ملک کو تمام ضروری اشیاء جہاں تک ہو سکے خود تیار کرنی چاہئیں۔

صحیح اعداد و شمار

کمیٹی نے یہ بتایا ہے کہ اس وقت جو اعداد و شمار موجود ہیں وہ غیر صحیح اور نامکمل ہیں۔ اور سفارش کی ہے کہ انہیں بہتر بنانے کے لئے تدابیر اختیار کی جائیں۔ نیز مرکز میں اہم اعداد و شمار اور آبادی کا ایک رجسٹرار جنرل اور صوبوں میں رجسٹرار مقرر کئے جائیں۔

آبادی کا مسئلہ

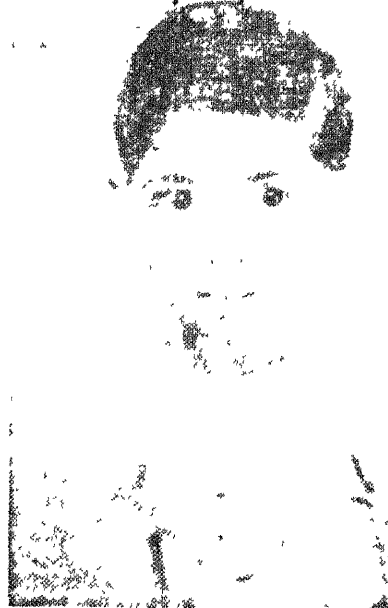
کمیٹی کی رائے میں آبادی کا اضافہ ایک زیادہ سخت مسئلہ بن جائے گا اس کی جلد کوئی توقع نہیں کہ ہندوستانی کثیر تعداد میں ترک وطن کر کے دوسرے ملکوں میں چلے جائیں اور اس طرح آبادی کے اضافہ کا بار کم ہو جائے اگر آبادی کے بڑھنے کا انسداد نہ کیا گیا تو اس کا نتیجہ یہ ہوگا کہ ملک میں جتنی پیداوار ہو سکتی ہے وہ اس کی آبادی کے لئے کافی نہ ہو سکے گی۔ کمیٹی کے نزدیک صرف حسب ذیل عملی تدابیر اختیار کی جا سکتی ہیں

(۱) معیار زندگی کو بلند کرنے کے طریقے اختیار کئے جائیں۔

(۲) ملک کے خاص حالات کی وجہ سے جو پابندیاں ہیں ان کے مطابق لوگوں کو برتھ کنٹرول (ضبط تولید) کے متعلق معلومات مہیا کی جائے۔ کمیٹی کے تمام ارکان کی متفقہ رائے ہے کہ جن صورتوں میں حمل کی وجہ سے ماں یا بچہ کو



والدین کا اولین فرض بچہ کی نفسیات کو سمجھنے کی عادت ڈالیں



.. بچوں کا چوتھا شمارہ

(آصف الزماں ابن پرویز)

مائیں ہوں کہ باپ بہت کم ایسے ہیں جو بچہ کی نفسیات سے واقف ہوتے ہوں والدین کا یہ اولین فرض ہونا چاہیئے کہ وہ بچہ کی نفسیات کو سمجھنے کی عادت ڈالیں۔ ہمارا تو یہ خیال ہے کہ بچہ کی بہت سی مصیبتیں اور اکثر بیماریاں اس کی نفسیات سے اغماض کا نتیجہ ہوا کرتی ہیں ماحول ہی بچہ کی تعمیر کرتا ہے اس لئے ہم ماؤں سے بالخصوص اپیل کرتے ہیں کہ وہ بچہ کی نفسیات کو جاننا سب سے پہلے سیکھیں۔ اس کے بعد ماؤں پر بچہ کے تعلق سے جو ذمہ داری عاید ہوتی ہے وہ ان کی بہتر پرورش اور مناسب داشت و پرداخت ہے اس لئے اپنی غذا کو بہتر سے بہتر بنانا اتنا ہی ضروری ہے جتنا بچہ کے لئے ماں کا دودھ۔ کیونکہ ماؤں کی صحت اپنے بچہ کی صحت سے اس قدر مشترک ہے کہ اس کی صحت اس کے بچہ کی اور اس کے بچہ کی صحت اس کی صحت ہے ——

ایڈیٹر

جلد ۵ | ۲۴ خورداد ۱۳۵۵ ف م ۵ جمادی الاول ۱۳۶۵ھ ۲۸ اپریل ۱۹۴۶ء | شمارہ ۱۳-۱۴

ماہنامہ حکیم دکن کا معلومات آفرین سالنامہ "درد"

"رسالہ حکیم دکن دس سال سے نہایت کامیابی اور اپنی شفابخشی کے ساتھ شائع ہوتا اور ہمیشہ اپنی افادیت اور معلومات آفرینی سے عامۃ الناس کو استفادہ کا موقع دیتا ہے۔ مدیر محترم حکیم محمد ظفر الدین صاحب ناصر قابل مبارکباد ہیں کہ وہ ہر سال ہر نئے عنوان پر سلیقہ مندی کارکردگی اور حسن ترتیب کے ساتھ سالنامہ پیش کیا کرتے ہیں ذیل میں سالنامہ درد کا پیش لفظ شائع کیا جارہا ہے جس سے "درد" کی دردنوازی کا اندازہ ہوسکیگا۔

(ادارہ)

خنجر چلے کسی پہ تڑپتے ہیں ہم امیر
سارے جہاں کا درد ہمارے جگر میں ہے

یہ سالنامہ "درد" کے نام سے موسوم ہے درد کی اذیت اور اہمیت سے کس کو انکار ہوسکتا ہے آدمی۔ نوزائیدہ ابتدا ہی سے درد آشنا ہوجاتا ہے درد کے بغیر اس کی ولادت ہی عمل میں نہیں آتی پھر تادم زیست قسم قسم کے دردوں سے اسے سابقہ پڑتا رہتا ہے غریب ہو یا امیر، شاہ ہو یا گدا کوئی اس کی زد سے بچے رہنے کا دعویٰ نہیں کرسکتا درد سے دوچار ہونا اگر یہ ہے معمولی سے معمولی درد انسان کو بے قرار اور بے تاب کردیتا ہے خارجی اور داخلی اسباب سے سر سے پاؤں تک مختلف النوع کے درد پیدا ہوتے رہتے ہیں جن سے صبر و سکون قائم ہوجانا مشکل ہوجاتا ہے اگر ان کے اندفاع کے تدابیر اور تسکین دینے کے اصول سے آگاہی نہ ہو تو آلام و کرب کی شدت سے زندگی اجیرن ہوجاتی ہے بعض قسم کے درد تو اتنے شدید اور جاں گداز ہوتے ہیں کہ مریض موت کو حیات پر ترجیح دیتا ہے اور بعض وقت خودکشی پر آمادہ ہوجاتا ہے۔

اسی لئے اس سال ہمہ گیر بلائے جان کے حیثیت نظر سالنامہ کا موضوع "درد" قرار دیا گیا جس میں دردوں کا جامع بیان، درد پیدا ہونے کے اسباب و وجوہ، مختلف قسم کے ملتے جلتے ہوئے دردوں کا فرق اور امتیازی نکات بغرض تشخیص صحیح ان کے دفعیہ کی تدابیر اور ازالہ درد کا علاج سہل و آسان زبان میں پیش کیا جارہا ہے جہاں تک ممکن ہوسکا ہے چھوٹے موٹے معمولی اور شدید دردوں کا جامع تذکرہ ان کے علل و اسباب کی وضاحت علاج و تدابیر درج کردیئے گئے ہیں تاکہ پیشہ ور طبیب یا مبتلائے درد مریض بوقت ضرورت درد کی تکلیف رفع کرنے میں کامیابی حاصل کرسکے۔ محض قیاسی اور اختلافی نظریات کو نظرانداز کردیا گیا ہے جس سے سوائے تضیع اوقات اور دماغی الجھن کے کچھ حاصل نہیں اور مسلمہ و مصدقہ اور تحقیق شدہ متفق علیہ مسائل ہی سپرد قرطاس کرنا ضروری سمجھا گیا۔

سالنامہ کو سات ابواب پر منقسم کیا گیا ہے اعلان کردہ ابواب میں ایک باب کو حذف کرکے اس کی بجائے متفرقات کا باب قائم کیا گیا ہر باب اپنی نوعیت کے لحاظ سے جدید و قدیم معلومات پر حاوی ہے اور درد کے سب پہلوؤں پر بحث کی گئی ہے۔

تجربات اور معالجات کے باب اپنی افادیت کے لحاظ سے بہت ہی کارآمد اور لائق استفادہ ثابت ہوں گے۔ محترمی حکیم محمد حیات صاحب ثابت ڈھونے کی نے فنی ایثار کے تحت نہایت کشادہ دلی سے ازسرتاپا ہر قسم کے درد کے مجرب نسخے پیش کردیئے ہیں اور جناب ڈاکٹر محمد عبدالشکور صاحب کلکتہ کا "درد دل" مضمون بڑی محنت اور جامعیت سے سپرد قلم کیا گیا ہے جس کا مطالعہ خود اس کی اہمیت کو واضح کردے گا جس کے لئے حضرات موصوف خاص شکریہ کے مستحق ہیں باب متفرقات میں حکیم احمد الدین صاحب حیدرآبادی کا ہومیو پیتھک مضمون بھی اپنی جامعیت اور تحقیقی حیثیت سے خراج تحسین حاصل کئے بغیر نہیں رہیگا۔ ادبیات کا باب اپنی دلکشی کے ساتھ ساتھ فنی افادیت کے پہلو سے بھی معرا نہیں ہے بہرحال ہر شخص اپنے نقطہ خیال سے ایک رائے قائم کرتا ہے شاید ہی کوئی ایسا متنفس ہوگا جو سالنامہ درد مطالعہ کرنے کے بعد کسی نہ کسی طرح اس سے متمتع ہوسکے گا ورنہ یقین کامل ہے کہ ہر اس شخص کو یہ سالنامہ رہبری کا کام دے گا جو کسی کے درد کے ہاتھوں نالاں ہوگا اور اس کی تکلیف سے تسکین پانے اور آرام حاصل کرنے کی راہ کا متلاشی ہوگا۔

ادارہ کی جانب سے سہل الحصول اور فوری اثر کرنے والے سادہ مرکب مجربات کا کافی مواد مہیا کیا گیا ہے جس سے حضر و سفر، جنگل و آبادی دیہات و شہر ہر مقام پر حاجتمند فائدہ اٹھاسکیں گے اور اتفاقیہ طور پر درد میں مبتلا ہوجانے کی صورتوں میں اس سے نجات پانے کے قابل ہوجائیں گے اس کی قیمت ۱۲؍ اور حکیم دکن کا سالانہ چندہ تین روپیہ چار آنہ مقرر ہے۔

مدیر مسئول
حکیم محمد ظفر الدین ناصر

معاونین مدیر
محمد صلاح الدین (ڈی۔ ایس)، فلاح الدین احمد باہر

کسی کی بعض [illegible]

[illegible]

کیا یہ تربیت ہے کیا اسی کا نام تہذیب ہے
کہ ہمارا بچہ کہیں مہمان جا کر میزبان کی چیزوں
کو بے طرح پاس کرے سبھی مہذب دنیا کے
بچے کبھی [illegible] نہیں کرتے۔
وہ نہیں کہ اگر کوئی چیز اسے ہم دکھائیں گے
تو وہ نہایت تہذیب [illegible] اشتیاق سے اس کو
دیکھے گا۔ اور دیکھنے کے بعد واپس [illegible]
کر دے گا۔ اگر ہم کوئی تحفہ اسے دیں تو
بڑے تپاک سے لے کر شکریہ کہتا ہوا
نہایت متانت اور وقار سے ہماری محفل
میں بیٹھے گا۔ [illegible] چکنے چکنے پات
یہی وہ بچے ہیں جو بڑے ہو کر نہ صرف اپنا
بلکہ والدین اپنے خاندان اور اپنے ملک کا
ہمیشہ کے لئے نام روشن رکھتے ہیں۔

ہر قوم کی ترقی اور بہبودی کا دارومدار اس
کے بچوں کی صحیح تعلیم و تربیت اور اصلاح پر
منحصر ہے آج کے بچے کل کے شہری ہوتے
ہیں زمانہ کی رفتار اس تیزی سے ترقی کر رہی
ہے کہ دنیا دیکھتے دیکھتے کیا سے کیا ہو گئی [illegible]
وہ زمانہ گیا جب کبوتر اڑائے جاتے تھے۔

[illegible]

بچوں سے اکثر غلطیاں ہو جاتی ہیں
ان کی ان غلطیوں اور سرکشیوں کا مواخذہ
نہایت [illegible] سے کیا جانا چاہئے۔ اسے خوف
پیدا نہ ہو [illegible] اظہار والدین کے چہروں سے
ہو [illegible] تو بہتر ہے بچے سے جس قسم کی غلطی
سرزد ہو اس پر [illegible] کیا جائے ورنہ وہ بے حس
اور ڈھیٹ ہو جائے گا۔ بچہ والدین کے حرکات و
سکنات کا مطالعہ کرتا رہتا ہے۔ جب وہ اپنی
کسی غلطی پر والدین کا چہرہ بدلا ہوا دیکھتا ہے
تو اس پر ضرور اثر ہوتا ہے اور از خود نصیحت
حاصل کرتا ہے۔

بچوں کی ان غلطیوں پر کچھ اور سزائیں بھی
دی جا سکتی ہیں۔ مثلاً انہیں سینما نہ دکھانا۔ مٹھائی
یا چاکلیٹ وغیرہ نہ دینا۔ ان کی شوق کی چیزیں
انہیں نہ دلانا۔ ان کے کھلونوں میں سے
کسی ایک کھلونے کو ضبط کر لینا۔ غرض کہ سزا
ہر غلطی کی حیثیت کے موافق ہونی چاہئے۔ اگر
کسی بچہ پر والدین کی ناراضی اور اس قسم کی
سزاؤں کا کوئی اثر نہ ہو تو سمجھ لینا چاہئے کہ
وہ والدین کی صحبت میں تربیت نہیں حاصل
کر سکتا۔ ایسے بچے کو کسی اچھے بورڈنگ ہاؤس
میں بھیج دینا مناسب ہوگا تاکہ اچھے ماحول
میں والدین کی محبت یاد آئے اور وہ اپنی

غلطیوں پر پشیمان ہو کر ان سے باز رہنے کی [illegible]
[illegible]

[illegible]

نوجوان لڑکوں اور لڑکیوں کی [illegible]
صورت میں [illegible] عزیز و اقارب کے
ساتھ ان کے اخلاق اور اچھی [illegible]
پیش نظر رکھیں اور جب [illegible] شباب کی حد میں
داخل ہوں تو زندگی کے ان مراحل میں [illegible]
کی پابندی [illegible]
نیک و بد میں امتیاز نہیں کرنے دیتی ان خطرات
سے بخوبی واقف ہو جائیں جن کی وجہ سے ان کی
جسمانی اور روحانی تندرستی غارت ہو جاتی ہے۔ ان
کے آس پاس کی فضا نہایت صحیح اور پاک ہو
ان کے خیالات پاکیوں اور نیکیوں کی طرف مائل
کئے جائیں۔ ان کے دل و دماغ کو زندگی کی گندگیوں
سے باز رکھا جائے۔ اور اچھی طرح سے ان کے
ذہن نشین کر دیا جائے کہ پاکبازی اور معصومیت
کو خیر باد کہنا اپنے آپ کو اقسام کی تباہ کاریوں اور
بیماریوں میں مبتلا کرنا ہے۔

[illegible]

بچہ کی تربیت

(جناب مرزا اسیف علی خاں صاحب جاگیردار)

بچوں کی نشوونما میں فطرت اور تربیت دونوں کا حصہ شامل ہے۔ فطرت بچوں کو مختلف قوتیں عطا کرتی ہے اور تربیت ان قوتوں کو [illegible] اور [illegible] سب سے پہلے یہ معلوم کیا جانا چاہیئے کہ بچوں کے فطری رجحانات یا ان کے فطری خوبی کی نمایاں خصوصیات کیا ہیں [illegible] کے موافق [illegible] تعلیم و تربیت ہوا اصول تربیت [illegible] سے بچہ سے متعلق [illegible] میں کوئی [illegible] عمر ہی چاہیئے نہایت احتیاط سے اس کی [illegible] ترقی چاہیئے جب وہ دو ڈھائی برس کا ہوگا تو تربیت کے اثرات قبول کرنے کا عادی ہو جائے گا اس میں ہر چیز کے دیکھنے بھالنے کا شوق پیدا ہوگا [illegible] اس میں زندگی کی [illegible] حرکت شروع ہو جائے گی اور ایک دن [illegible] انسان کی صورت میں دنیا کے سامنے آ جائے گا۔

بچوں میں استقلال مطلق نہیں ہوتا۔ ان کے لئے مستقل رائے نہیں ہوتی۔ ان کے دل میں ہر وقت نئے نئے جذبات اور خیالات پیدا ہوتے رہتے ہیں۔ اور ہر وقت نئی نئی چیزوں کے لئے مچلتے رہتے ہیں کبھی روتے ہیں اور کبھی ہنستے ہیں کبھی خوش ہوتے ہیں کبھی رنجیدہ ہوتے ہیں کبھی کسی چیز کو پسند کرتے ہیں اور کبھی کسی چیز سے بلا وجہ نفرت کرنے لگتے ہیں ان نیرنگیوں سے پتہ چلتا ہے کہ ان میں تلون بہت ہوتا ہے۔ ان کی اس قسم کی کمزوریوں پر تربیت دینے والوں کو قابو حاصل کرنا چاہیئے۔

بچپن کا یہ انقلابی دور بچہ کی عمر کے پہلے سال سے شروع ہو کر چھ سات برس کی عمر تک رہتا ہے عام طور پر اس زمانے کو کوئی اہمیت نہیں دی جاتی حالانکہ یہی زمانہ سب سے زیادہ اہم اور توجہ کا مستحق ہے۔ اس سن میں بچہ غور و فکر کی عادت سیکھتا ہے اس [illegible] بچہ کی تربیت [illegible] کا مستقبل نہایت شاندار [illegible] جو عادتیں اس سن میں پیدا [illegible] آخر تک [illegible] ان کی [illegible] بلکہ پختہ ہو جاتی ہے [illegible] فلسفی کہتا ہے [illegible] سے شروع ہوتی ہے [illegible] سیکھ لیتا ہے۔ جو عادتیں بچہ پختہ ہو جاتی ہیں [illegible] نہیں جاتیں [illegible] بچے اپنے اکثر اوائل عمر کی باتیں جلدی سے بھول جاتے ہیں۔ یہ وہ زمانہ ہوتا ہے کہ جب [illegible] ماں یا دایہ کی حکومت [illegible]

بچوں کی تعلیم و تربیت کی نسبت والدین کو چاہیئے کہ اس اصول کا لحاظ رکھنا نہایت ضروری ہے سب سے پہلے ان کا باہمی اتفاق و اتحاد ہے جب تک یہ دونوں ایک دوسرے سے ہم خیال نہ ہوں بچوں کی تعلیم و تربیت صحیح اصول پر ہرگز نہیں ہو سکتی۔ والدین سے [illegible] بڑی غلطی جو سرزد ہوتی ہے وہ یہ ہے کہ وہ بچہ کو اپنی ذات سے جدا نہیں سمجھتے۔ بلکہ اپنا ایک عکس یا پرتو خیال کرتے ہیں اور اسی اصول پر اس کی تعلیم و تربیت کرتے ہیں مثلاً ایک سوداگر اپنے بچہ کو تجارت کی تعلیم دیتا ہے زمیندار کاشتکاری سکھاتا ہے۔ ڈاکٹر طب کی طرف راغب کرتا ہے۔ وکیل بیرسٹر بنانا چاہتا ہے اور معلم پروفیسر بنانے کی کوشش کرتا ہے۔ ایسا خیال بالکل بے اصول اور نہایت مضرت رساں ہوتا ہے۔ بچہ والدین کے وجود کا عکس یا سایہ نہیں ہوتا۔ اس کی ایک مستقل ہستی ہے اس کے احساسات اور جذبات والدین سے بالکل علیحدہ ہو سکتے ہیں اس کا مذاق جدا ہوتا ہے اس لئے یہ قطعاً ضروری نہیں کہ اس کے والدین نے جس قسم کی تعلیم حاصل کی ہے وہی اس کے لئے بھی موزوں ہو۔ بچوں کی تعلیم [illegible] ہونا چاہیئے کہ ان کی ذات کو ایک مستقل وجود تسلیم کیا جائے۔ اور ان کے خیالات جذبات اور مذاق کے موافق ان کو تعلیم دی جائے۔

بچہ کی عمدہ تربیت کے لئے سب سے زیادہ گھر کی فضا موقوف ہے جب تک والدین ہم خیال اور [illegible] انسانیت کے پابند نہ ہوں بچہ کی تربیت خاطر خواہ نہیں ہو سکتی سخت افسوس ہے کہ ہمارے اکثر گھروں کا ماحول بچوں کے لئے [illegible] برا ہوتا ہے کبھی ماں اپنے طرز عمل سے بچے [illegible] کرانی ہے [illegible] کا باپ کتنا نا انصاف خود غرض اور خود پسند ہے اور کبھی باپ اس کو غیر شعوری طریقہ پر بتلاتا ہے کہ اس کی ماں کتنی جاہل بد مزاج اور توہم پرست ہے۔ یہ بھی بڑی بدبختی کی دلیل ہے کہ والدین اکثر [illegible] اس وقت لڑتے جھگڑتے اور غیر مہذب لفظوں کا تبادلہ کرتے ہیں جب کہ ان کے بچے ان کے چشم دید گواہ ہوتے ہیں۔ اس قسم کی آن بن کے نظارے بچوں کو بدکیف کر دیتے ہیں۔ اور ماں باپ کی نسبت ان کا حسن ظن کم ہو جاتا ہے اور رفتہ رفتہ ان کی نظروں میں والدین کی کوئی وقعت باقی نہیں رہتی اگر والدین اپنا وقار بچوں کی نظروں میں قائم رکھنا چاہتے ہیں تو ان کے سامنے کبھی لڑنا جھگڑنا اور غصہ میں آ کر ایک دوسرے کو صلواتیں نہ سنانا چاہیئے۔

شاید ہی کوئی گھر ایسا ہوگا جہاں میاں بیوی میں تکرار رنجش نہ ہوتی ہو مگر ایسی لڑائی جس کا اخلاقی اثر فوراً نقش قبول کرنے والی طبیعتوں پر برا پڑتا ہو ہرگز نہ ہونی چاہیئے۔ بچے کی پرورش جس ماحول میں ہوتی ہے اس کی خو بو اس کے دماغ میں کچھ اس طرح بس جاتی ہے کہ ایک دن وہ اسی کا مجسمہ بن جاتا ہے اگر اس ماحول میں خود غرضی خود پسندی اور زنانیت کے جراثیم موجود ہوں تو بچہ میں بھی یہی عیب آہستہ آہستہ گھر کر جاتے ہیں اور اگر محبت یگانگت اتفاق اور خود اعتمادی کا رنگ گھر کی فضا پر چھایا ہوا ہے تو بچہ بھی خود کو اسی رنگ میں رنگتا جاتا ہے۔

بچوں میں اکثر یہ عادتیں ہوتی ہیں کہ کسی کا منہ چڑا دیا کسی کو گالی دیدی کسی کو برا بھلا کہہ دیا۔ کسی کو ٹھوکر مار دی یہ بچوں کا قصور نہیں ہے۔ نالائق والدین کی صحبت ان کی تربیت اور گھر کی فضا کا اثر ہے والدین جب کسی محفل میں کسی کو بنانے لگتے ہیں۔

...ی ضروریات

...ذیہ تربیت

کم غریب ہوا کرتی ہے۔ اوپری دودھ پلانے میں بیماری لگ جانے کا اندیشہ ہوتا ہے خاص طور پر ان غریب گھروں کے لیے یہ اندیشہ زیادہ ہوتا ہے جن کے ہاں صفائی [illegible] کا [illegible] اہتمام نہیں ہوتا [illegible] اس سے یہ نتیجہ [illegible] نہیں [illegible] دودھ [illegible] بچے کی خوراک [illegible] ضرورت نہیں ہے۔ [illegible] دودھ [illegible] جب [illegible] مقدار [illegible] دودھ [illegible] بچے کی صحت کا دار و مدار [illegible]

[illegible] اور دودھ پلانے کے زمانے میں خوراک [illegible] چونکہ بچے کو غذا پہنچانے میں ماں کی [illegible] بہت [illegible] صرف ہوتی ہیں [illegible] اس زمانہ میں [illegible] حیاتین [illegible] ضروریات کی ضرورت [illegible] حمل کے [illegible] مہینوں میں اور دودھ پلانے کے زمانے میں ماں اور بچے کی صحت کے لئے غذائی ضروریات میں حسب ذیل اضافہ لازمی ہے۔

کیلوریاں	[illegible] فی صدی	پروٹین	[illegible] فی صدی
[illegible]	[illegible] فی صدی	کیلسیم	[illegible] فی صدی
فولاد	[illegible] فیصدی	فاسفورس	[illegible] فی صدی

علاوہ دودھ پلانے والی عورت کے لئے مختلف قسم کی حیاتین (وٹامن) کی ضرورت بھی کافی بڑھ جاتی ہے۔

ہندوستان کے غریب طبقہ کی عورتوں کے یہاں جنہیں صحت بخش غذائیں کافی مقدار میں نہیں ہوتیں بڑھتے ہوئے بچے کی ضرورت کو پورا کرنے کے لئے کافی دودھ اترتا ہی نہیں۔ مناسب مقدار میں عمدہ غذا کھانے والی عورتوں کے مقابلہ میں ناکافی غذا کھانے والی عورتوں کے دودھ کی روزانہ مقدار ایک تہائی کم ہوتی ہے۔ دودھ کی مقدار عمدہ خوراک کو مناسب مقدار میں بڑھا کر کسی حد تک بڑھائی جا سکتی ہے۔ عملی طور پر ماں کے دودھ کے [illegible] کافی مقدار میں ہونے کے [illegible] جب [illegible] ہوتا ہے کہ بچے کے وزن میں مسلسل

[illegible] اضافہ ہو رہا ہے۔ دودھ پینے سے پہلے اور دودھ پینے کے بعد بچے کا وزن کر کے دودھ کی مقدار کا اندازہ لگانے کی ضرورت صرف اسی وقت ہوتی ہے جب بچہ ہفتے میں چار یا پانچ اونس [illegible] [illegible]

اوپری دودھ بچے کی خوراک میں [illegible]

[illegible]

[illegible] پانی کی مناسب مقدار [illegible] کی مقدار [illegible] دوسری قابل توجہ بات یہ ہے کہ جانوروں کے دودھ کے مقابلہ میں عورت کے دودھ میں [illegible] بھی مٹھاس زیادہ ہوتی ہے اور جب اوپر کے دودھ میں پانی ملا دیا جاتا ہے تو اس کی مٹھاس ماں کے دودھ کی مٹھاس سے اور بھی کم ہو جاتی ہے۔ مٹھاس کی اس کمی کو پورا کرنے کے لئے عام طور پر بچوں کو دیتے وقت اوپر کے دودھ میں چینی یا گلوکوز ملانی پڑتی ہے۔

اگر بچے کو ابتدائی چند دنوں میں ہی گائے کا دودھ پلانے کی ضرورت پڑے تو ایک حصہ دودھ میں [illegible] پانی ملانا چاہیے۔ پانی کی مقدار آہستہ آہستہ اس قدر کم کرنی چاہیے کہ پہلے ہفتے کے آخر میں دودھ اور پانی برابر ہو جائیں اور [illegible] مہینے کے بعد صرف خالص دودھ ہی دیا جائے۔ گائے کے دودھ کی مقدار روزانہ ایک چھوٹے بچے میں تقریباً ۶۰ گرام [illegible] آہستہ آہستہ بڑھا کر ۱۶ [illegible] تقریباً ۴۴۰ گرام تک

سمجھا جاتا ہے بچوں یک کو دیکھا ہے اور دوڑ دھوپ ایک فطری چیز ہے جو ان کے اعضا کو بڑھتی جسمانی قوت میں اضافہ کرتی اور ان کی صحت و تندرستی کو بحسن و خوبی قائم رکھتی ہے ان کی فطری امنگ ان کو اچھلنے کودنے شور و غل مچانے اور دوڑنے بھاگنے پر آمادہ کرتی ہے مگر بعض نادان والدین ان کو ان حرکتوں سے باز رکھتے اور سرزنش کرتے ہیں۔ بچوں کے کھیلنے کودنے سے روکنا ان میں گھٹن کا شکار پیدا کرتا ہے اور ان کو سست و کاہل بناتا ہے جس کی وجہ سے ان کی صحت پر نہایت خراب اثر پڑتا ہے اور وہ آئے دن بیمار اور سست نظر آتے ہیں۔ اچھل کود سے بچوں کو روکنا ان کو مردہ دل بنا دیتا ہے اور ان کی طبیعت سے امنگ جاتی رہتی ہے یہ ضروری ہے کہ ان کو بیہودہ افعال اور غیر مہذب عادات سے منع کیا جائے۔

انسان کی زندگی میں رجحانات پائے جاتے ہیں۔ ورثی اور حاصل کردہ یہ دونوں اپنی اپنی جگہ قائم ہیں معلم کا فرض ہے کہ بچے کے رجحانات کا گہرا مطالعہ کرے اور اس کے رجحانات کو صحیح راستہ پر لگائے۔ بچہ کا آئندہ رجحان اس کے موجودہ رجحان سے بہت زیادہ اہمیت رکھتا ہے اس لئے سخت ضروری ہے کہ اس کے رجحانات میں ابتدا ہی سے بتدریج ایسی درستی پیدا کرے کہ وہ آئندہ قوم کا بہترین اور قابل فخر فرد بن سکے۔

بچوں کی تعلیم و تربیت سہل اور آسان کام نہیں۔ تعلیم کے معنی چند کتابیں رٹا دینے کے نہیں ہیں تعلیم کا مقصد بچہ کو حقیقی معنوں میں "انسان بنانا ہے آدمیت اور شائستگی ہے علم سے بچے اور پھر۔ تعلیم کا پہلا اصول یہ ہونا چاہئے کہ جب تک بچہ مبادیات کو اچھی طرح سمجھ نہ لے اس کو آگے نہ بڑھایا جائے جو بات بتائی جائے اور جو سبق اس کو دیا جائے وہ عملی طور پر اس کے دل و دماغ کا ایک جزو بن جائے معلم کو چاہئے کہ بچہ میں معمولی مسائل کے سمجھنے کی قابلیت پیدا کرے اور وہ اپنی سمجھ سے کام لینے کی عادت ڈالے کسی مسئلہ کو سمجھانے سے پہلے بچہ کو سمجھنے کی کوشش کرنے دینا چاہئے۔ اگر باوجود کوشش کرنے کے ۳

۴ وہ کسی مسئلہ کو سلجھا نہ سکے تو استاد کو اس کی مدد کرنی چاہئے غرضکہ معلم کو صحیح طور پر اپنی قابلیت سے بچوں کو استفادہ کرنے دینا چاہئے تاکہ ان کی ذہنی نشو و نما میں کوئی رکاوٹ نہ ہو اس کا فرض ہے کہ بچوں میں بلند خیالی اور عالی ہمتی پیدا کرے تحقیق اور دریافت کی قابلیت کو پامال نہ ہونے دے اس کے ساتھ ساتھ انہیں دلیری اور خود اعتمادی کے جذبات کو بھی بیدار رکھے [illegible] تعلیم کا فرض ایک معلم کے لئے ایسا مقدس اور اہم ہے کہ اس پر قوم کا سارا آئندہ دارومدار ہے

(بقیہ صفحہ)

بچہ کا حق اور آپ کا فرض

اس کی وجہ سے آپ کی اور آپ کی اولاد کے درمیان محبت کے قدرتی لگاؤ کے ساتھ الفت کا ایک رشتہ بھی قائم ہو جائے گا آپ کو اپنے گھر کے اور اپنے دل کے دروازے بند کر کے اپنی زندگی کو جماعتی زندگی سے الگ کرنے کی جو عادات ہو گئی ہیں چھوٹ جائے گی اور آپ کا دل اتنا بڑا ہو جائے گا کہ وہ بہت خالی خالی لگے گا اگر آپ اس میں اپنی خواہشوں کے ساتھ ان حوصلوں کو جگہ نہ دیں گے جن سے جماعت کی زندگی بنتی ہو آپ اپنی اولاد کو صحیح تربیت دینے کے لئے قابل نہیں بن سکتے لیکن آپ اپنی باتوں سے اور اپنے کاموں سے اپنے شوق اور اپنی آرزوؤں سے یہ ظاہر کر سکتے ہیں کہ آپ تہذیب اور اخلاق کی اس دولت کا وارث بنانا چاہتے ہیں جو انسان نے ہزاروں برس میں طرح طرح سے اپنی جان کھپا کر حاصل کی ہے اور اس دولت کو آنے والی نسلوں کے لئے محفوظ رکھنے کی خاطر آپ اپنی جان کھپانے کو تیار ہیں ممکن ہے کہ آپ بالکل کامیاب نہ ہوں آپ کی محنت کا نتیجہ نہ نکلے آپ کے شوق پورے نہ ہوں آپ کا دل آرزوؤں میں تڑپ تڑپ کر رہ جائے اس کی ذرا بھی پروا نہ کیجئے آپ کی اولاد کو آپ کے خلوص پر اعتبار ہوا تو آپ کی ناکامیاں اس کی محبت کو بڑھائیں گی وہ آپ کو دلاسا دے گی سہارا دے گی بوجھ اپنے اوپر لے لے گی اور ممکن ہے جو کامیابی آپ کو نصیب نہ ہوئی ہو آئے وہ تقدیر کے ہاتھوں سے چھین کر آپ کے قدموں پر رکھ دے۔

(بقیہ صفحہ ۱۴)

بچوں کے کھیلوں کا مسئلہ

گڑیا کی شادی ہی کو لیجئے گڑیا کے کپڑے تیار کرنا دعوت کا انتظام کرنا جہیز جمع کرنا مہمانوں کی خاطر تواضع کرنا اور ایسے ہی بہت سے کام جن سے شادیوں میں سابقہ پڑتا ہے بچیوں کی آئندہ زندگی میں پیش آنے والے ہوتے ہیں کیا بُرا ہے اگر ایک کام دو کاج کے اصول پر کھیل کھیل میں کام کی باتیں معلوم ہو جائیں میں یہ نہیں کہتی کہ لڑکیوں کو دوسرے کھیلوں سے محروم رکھا جائے۔ بلکہ میں کھیل کو محض کھیل کے لئے کھیلنے کی قائل نہیں بلکہ کھیل کو کھیل ہی کے نام اور کھیل ہی کی طرح آئندہ زندگی کی بنیاد قرار دینا چاہتی ہوں۔ غرض بچوں کے لئے کھیلوں کا مسئلہ بھی ہماری توجہ کا مستحق ہے اس لئے کہ کھیلوں کا سیرت اور کردار پر کافی اثر پڑتا ہے اگر آج ہم نے کھیل کو محض کھیل سمجھ کر نظر انداز کر دیا تو کل ہمیں اس کھیل کو حقیقت کے بھیس میں دیکھ کر افسوس کرنا پڑے گا۔ اس لئے میں چاہتی ہوں کہ ہم کھیلوں کو اہمیت دیں اور ان سے بچوں کی زندگی بنانے میں مدد لیں۔ اگر آج تک آپ نے اس پر غور نہیں کیا ہے تو آج ہی غور فرمائیے آپ کو معلوم ہو گا کہ کھیلوں کا صحیح انتخاب کر کے اور کھیلوں سے صحیح کام لیکر ہم بچوں کی تربیت میں کس قدر اہم کام لے سکتی ہیں۔

(دکن ریڈیو کے شکریہ)

"بچہ کی پہلی درسگاہ ماں کی گود ہے"

قوم کی تشکیل میں عورت کا حصہ

[illegible]

[illegible]

انسانی تہذیب و تمدن کا پہلا و حقیقی ادارہ گھر ہے۔ ماں کی گود ہی میں بچہ کی نشو و نما [illegible]

[illegible]

اور ان کی نقل کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ وہ ان کے ہی اثرات کے ماحول میں ڈھلتا ہے۔ پس نونہالوں کو عقل مند بنانے کا اور ان کی ترقی کا باعث صرف عورت ہے۔ جس قوم میں عورتوں کی حالت پست ہے وہ قوم تنزل کے سیلاب میں بہہ جاتی ہے۔

اکثر ماہران تعلیم نے گھر یعنی ماں کی گود کو اولین ادارہ قرار دیا ہے اور اس زمانہ کے اثرات کو بہت اہمیت دی ہے۔ کیونکہ بچہ کی سیرت و کردار کی تشکیل یہیں سے ہونے لگتی ہے۔ اس ہی بچہ کی اخلاقی، روحانی، جسمانی تربیت کی ذمہ دار ہے۔ بچہ کی ابتدائی عمر کا حصہ نہایت اہم ہے۔ اس بچہ میں تعلیم کی اثر پذیری کا مادہ پیدائش کے

[illegible]

[illegible] ضرورت ہے۔ عورت کی تعلیم کو اس قدر اہمیت [illegible] اصل یہ سمجھنا کہ مرد ہی تعلیم کرے۔

[illegible] تقسیم اس نے یوں کی ہے پہلا زمانہ [illegible] دوسرا حیوانی تیسرا روحانی۔ سب سے پہلا زندگی کا زمانہ ماں کی گود میں گذرتا ہے جس کی مدت اس نے پیدائش سے چھ سال تک بتلائی ہے اس زمانہ میں حواس کی تربیت پر بہت زور دیا جاتا ہے۔ اور یہ زمانہ دوسرے تمام زمانوں کا اساسی پایہ ہے۔ عورتوں کی تعلیم کے لئے اس کی ایک کتاب ہے جس کا نام [illegible] ہے نہایت مقبول عام ہوئی اس میں ان تمام چیزوں کی طرف اشارہ کیا گیا ہے جو ایک ماں کے لئے جاننا اور عمل کرنا ضروری ہے۔ جو ماں تعلیم یافتہ اصلی معنی میں ہوگی وہ اپنی اولاد کی تربیت بہترین طریقہ پر کر سکے گی مادری زبان کو بھی اس سلسلہ میں اس نے لازمی قرار دیا ہے۔ وہ کہتا ہے انسانی بچہ کی مثال ایک پودے کی سی ہے۔ [illegible]

[illegible]

[illegible] نقصانات [illegible] بچہ کی فطری [illegible] ماں اپنے بچہ کی فطری [illegible] وہ قابل ہو [illegible] ہے جو جاتا ہے اور زندگی [illegible] جس کی وجہ [illegible] اس طرح [illegible] آئے عورتوں کی تعلیم میں مردوں کی تعلیم میں اختلاف ضروری ہے کیونکہ فطرتاً یہ دونوں مختلف ہیں عورتیں قوم کی سیرت ساز ہیں انہیں کے وجود سے قوموں کی ہستی کا وجود باقی ہے ورنہ جاہل ماؤں کے ہاتھ بچوں کو خراب کرنے سے بہتر ہے کہ فطرت کی امداد سے تربیت کو ترجیح دیکھائے [illegible] کے نام سے موسوم کرتا ہے وہ یہ کہ بارہ سال تک بچہ کو فطرت کے ہاتھوں بالکل چھوڑ دیا جاتا ہے۔ وہ اسباب پیش کرتا ہے کہ عورت کی تعلیم میں نفسیات [illegible]

سمجھ کر پانی چاہیے ۔ ابتدائی چند دنوں بچے کو
تین چار ... دودھ پلانا چاہیے اس کے
بعد ... روزانہ ایک
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
... نہایت تیز گرم پانی سے صاف کر لینے چاہئیں
دودھ پینے سے بچے کی خوراک میں کسی نہ کسی
صورت میں حیاتین ج (وٹامن سی) ضرور شامل
ہونا چاہیئے ۔ اس کی کم سے کم روزانہ مقدار
... ملی گرام ہونی چاہیئے ۔ اس مقصد کے لئے عام
... کے رس ... کافی اثر کا رس
... ہونا چاہیئے ... جس میں چینی پانی ملائی جاتی
... ماں یا گائے کا عمدہ اور
... پانی ملا ہوا ... دودھ پینے والے بچے کو یہ
حیاتین ... کی ضرورت نہیں ہوتی مگر عام حالات
میں یہ مناسب ہے کہ ... دن کی عمر
روزانہ مچھلی کا تیل دیا جائے ۔ اور اس مقدار کو
... شروع کر کے آہستہ آہستہ دوسرے
مہینے کے آخر میں جا کے ایک چمچے تک پہنچا
دینا چاہیئے ۔

مچھلی کا تیل (کاڈ لیور آئل) اس لئے مفید
ہے کہ اس میں حیاتین د موجود ہوتی ہے ۔ ہندوستان
کے بہت سے حصوں میں حیاتین بدن کو دھوپ کے
اثر سے حاصل ہو جاتی ہے ۔ شمالی ہند کے بعض حصوں
میں جہاں عام طور پر بچوں کو سوکھے کی بیماری ہو جاتی
ہے حیاتین د کا استعمال نہایت ضروری ہے ۔

پورے دنوں سے پہلے پیدا ہونے والے
بعض بچوں کی خوراک میں فولاد مختلف طریقے سے
دیا جاتا ہے ۔ ایسے بچوں میں جنہیں ۹ مہینے سے زیادہ
عرصہ تک صرف دودھ ہی پر پالا جاتا ہے خون
کی کمی کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے ۔ جو غذا میں فولاد
شامل کر کے رفع کی جا سکتی ہے ۔

ڈبہ کا دودھ

مختلف ملکوں میں آج کل ماں کے دودھ یا
گائے کے تازہ دودھ کے بجائے ڈبہ کا دودھ اور
دوسری مختلف قسم کی بچوں کی غذائیں استعمال
کرنے کا رواج بڑھ رہا ہے ۔ ہندوستان میں اگرچہ
یہ رواج امیروں تک محدود ہے تاہم غریب طبقہ
کے لوگ بھی بچوں کے لئے ڈبہ کا دودھ وغیرہ
خریدتے ہیں ۔ چونکہ خریدنے والے سمجھتے ہیں کہ وہ
اپنے بچوں کے لئے بہترین غذا خرید رہے ہیں اس لئے
... ڈبہ کے دودھ کے متعلق تھوڑا
... کیا جاتا ہے اور تعلیم یافتہ ... دل
کی کیفیت ... قیمت ... طرح پر
واقف ہوں ۔

پانی اڑایا ہوا ... دودھ ... گائے کے دودھ
کو ایک خاص طریقے سے بہت زیادہ درجہ حرارت پر گرم کر کے
اڑایا جاتا ہے ۔ اس عمل سے دودھ میں جس قدر پانی ہوتا
ہے وہ اڑ جاتا ہے اور عام دودھ کی نسبت دگنا گاڑھا
ہو جاتا ہے ۔ اس میں پانی ملا کر دوبارہ عام دودھ کی طرح
استعمال کے قابل بنایا جاتا ہے ۔ یہ پانی اڑا ہوا دودھ
پھیکا جما ہوا دودھ بھی کہا جاتا ہے ۔ یہی ہندوستان
میں ڈبہ کا دودھ کہلاتا ہے ۔ یہ دودھ ایک صحت
بخش خوراک ہے اور اسے بچوں اور بالغوں کی
خوراک میں عام دودھ کے بجائے استعمال کیا جاتا
ہے لیکن اس کے استعمال میں بڑی خرابی یہ ہے کہ ڈبہ
کھولنے کے بعد زیادہ دیر تک یہ دودھ اچھی حالت
میں نہیں رہتا ۔ دوسرے گرم کرنے کے دوران میں حیاتین
حیاتین ج ضائع ہو جاتی ہے اس لئے ضروری ہے
کہ ایسے بچوں کو جن کی پرورش اس دودھ پر ہو
حیاتین ج پھلوں کے رس کی صورت میں بہم پہنچائی
جائے ۔ اگر ڈبہ کا دودھ احتیاط سے تیار کیا گیا ہے تو
اس کی غذائی قدر و قیمت لاغر اور ناکارہ گائیوں سے
حاصل کئے ہوئے تازہ یا پانی ملے ہوئے دودھ
سے بہتر ہوتی ہے ۔

جما ہوا میٹھا دودھ

جما ہوا میٹھا دودھ بھی پانی
اڑائے ہوئے دودھ کے طریقے پر تیار کیا جاتا ہے
فرق صرف اتنا ہے کہ اس کی تیاری کے وقت
درجہ حرارت اتنا زیادہ نہیں ہوتا ۔ دوسرے دودھ
میں کھانڈ ملا دی جاتی ہے ۔ تیار شدہ دودھ میں
۴۰ فی صدی تک کھانڈ ملی ہوتی ہے ۔ چھوٹے بچوں
کی غذا کے طور پر استعمال کرنے کے لئے اس دودھ
کی سفارش نہیں کی جا سکتی ۔ کھانڈ کی زیادتی کی وجہ سے
اس دودھ میں اسی حد تک پروٹین ، چکنائی اور حیاتیات
کی کمی ہوتی ہے ۔ شکر کی یہ زیادتی بچے کی آنتوں
پر برا اثر ڈالتی ہے اور اس کے ہاضمہ میں نقص پیدا
کر دیتی ہے ۔

دودھ کا سفوف

گائے کے دودھ کو ... درجہ حرارت
پر تیز حرارت سے اڑا کر مختلف طریقوں سے سفوف بنایا جاتا
ہے اس سفوف میں محض دودھ کے ٹھوس اجزا
ہوتے ہیں دودھ کا سفوف جس میں ٹھیک پانی ملا کر
دوبارہ دودھ بنایا جاتا ہے نہایت عمدہ خوراک
ہے جسے بچوں کو غذا کے طور پر دیا جا سکتا ہے بہت
سی قسموں کے "خشک دودھ" جنہیں ماں کے دودھ
کے مثل بنانے کی پوری کوشش کی جاتی ہے بچوں کے
لئے اوپری دودھ کے طور پر استعمال ہو رہے ہیں
اس بات کو ذہن نشین رکھنا چاہیے کہ ایسے بچوں کی
خوراک میں جنہیں خشک دودھ دیا جا رہا ہو حیاتین
ج کسی نہ کسی شکل میں ضرور شامل کر لینا چاہیئے ۔

"خشک دودھ" خالص یا مکھن نکلے ہوئے
دودھ سے تیار کیا جاتا ہے ۔ مکھن نکلے ہوئے دودھ
کا سفوف جس سے چکنائی مکمل چھن چکی ہوتی ہے خالص
اور عمدہ دودھ کے سفوف سے سستا ملتا ہے ۔
لیکن مکھن نکلے دودھ ہی پر کسی حالت میں بچوں کو
نہ رکھا جائے کیونکہ اس میں حیاتین الف کی کمی ہوتی
ہے ۔ اس کی وجہ سے بچہ آنکھوں کی ایک سخت بیماری
میں مبتلا ہو جاتا ہے ۔ بلکہ حیاتین الف ہی کی کمی
اندھے پن کا عام سبب ہے ۔

مکھن نکلے ہوئے دودھ کا تنہا
استعمال خاص طور پر خطرناک ہے اگر بچے کی خوراک
میں اس کے ساتھ ہی ایسی چیز کو (مثلاً مچھلی کے تیل)
شامل کر دیا جائے جس میں حیاتین الف موجود ہو
تو پانی اڑائے ہوئے دودھ یا مکھن نکلے ہوئے
دودھ کے سفوف سے بنایا ہوا دودھ بغیر کسی
اندیشے کے دیا جا سکتا ہے البتہ بہت ہی غریب
ماں باپ کے بچوں کے لئے مکھن نکلے ہوئے
خشک دودھ کی استعمال کی سفارش کی جا سکتی ہے
کیونکہ انہیں اگر یہ سستا دودھ بھی نہ دیا جائے تو ہو سکتا
ہے کہ وہ دودھ سے بالکل محروم رہیں لیکن ایسی
صورت میں حیاتین الف کا ساتھ غذا میں شامل
کر لینا نہایت ضروری ہے ۔ تھوڑی عمر کے بچوں
کو جنہیں ٹھوس غذا دی جا سکتی ہے ۔ مکھن نکلے ہوئے
دودھ سے بیشک بہت فائدہ ہو سکتا ہے ۔

...اور پرورش کی اہمیت

...علی بیگ صاحبہ

[illegible]
معلوم ہوا ہے کہ تندرست بچہ کا وزن پیدائش کے وقت [illegible] پونڈ ہوتا ہے۔ [illegible] وزن کم ہو جاتا [illegible] چھ ماہ [illegible] تو اس کا وزن پیدائش کے وزن سے دگنا ہو جانا چاہیئے۔ چھ مہینے کے بعد ہر ہفتہ ایک پونڈ وزن میں اضافہ ہونا چاہیئے یہاں تک بچہ جب ایک سال کا ہو جائے تو اس کا وزن ۲۰ پونڈ ہو جانا چاہیئے [illegible] ان کا یکایک بڑھ جانا یا کم ہو جانا [illegible] کی علامت ہے اس لئے ماں کو چاہیئے کہ ابتدائی چھ ماہ تک ہفتہ وار [illegible] اور چھ ماہ سے ایک سال کی عمر تک ماہوار ریکارڈ رکھا جائے تاکہ [illegible] ضرورت [illegible] دیکھ بھال ہو سکے۔ اس طرح یہ ممکن ہوگا کہ بیماری [illegible] سے پہلے ہی مناسب غذا وغیرہ کے ذریعے سے بچے کی حالت کو سدھار لیا جائے۔ انگریزی کی کہاوت بالکل صحیح ہے کہ "صحت کی احتیاط علاج سے بہتر ہے"

بچوں کا جسم چونکہ نازک ہوتا ہے اس لئے اس کہاوت پر عمل کرنا اور بھی ضروری ہے بچوں کی روز آنہ حالت سے بے خبر رہ کر بیمار ہو جانے کے بعد علاج کروانا کوئی عقلمندی کی بات نہیں ہے ماں کو چاہیئے کہ شیر خوار بچوں کو تولنے کی ایک چھوٹی سی ترازو خرید لے جس میں بچہ کو لٹا کر تول لیا جا سکتا ہے۔ خدا کے فضل سے اکثر بچے تندرست اور قوی پیدا ہوتے ہیں مگر کتنے افسوس کی بات ہے کہ وہی تندرست بچے دو تین مہینے کے اندر اکثر دبلے پتلے ہو جاتے ہیں۔ عام طور سے یہ غلط پرورش کا نتیجہ ہوتا ہے یہ یا تو ماں کی لاپرواہی یا نرس کی بے دردی اور کاہلی کا سبب ہے۔

لہذا ماں کے لئے یہ جاننا بہت ضروری ہے کہ بچہ کو دودھ کب دیا جائے کتنا دیا جائے اور [illegible] دیا جائے تاکہ بچے [illegible] کہ انسان [illegible] لہذا جو بچے ماں کے دودھ پر پرورش پاتے ہیں وہ زیادہ طاقتور اور تندرست ہوتے ہیں [illegible]

[illegible] مطلب [illegible] پلانا ہی دودھ [illegible] کا انتخاب [illegible] چاہیئے جو کہ دودھ کا اثر ایک تک بچے کو [illegible] کسی شریف اور خوش خلق [illegible] کوشش [illegible] دونوں [illegible] ممکن نہ ہو تو حالت مجبوری [illegible] مصنوعی غذا کے متعلق ضروری چیزیں بتلائی جاتی ہیں۔

گائے [illegible] دودھ [illegible] صاف رکھا جائے دودھ [illegible] دودھ کسی صاف برتن میں [illegible] طرح کہ ملائی نہ بننے پائے۔ غذا کی مقدار یہ ہے تین مہینے کی عمر تک دو حصے پانی ایک حصہ دودھ دینا چاہیئے اور تین مہینے کی عمر سے چھ مہینے تک آدھا پانی آدھا دودھ دیا جائے اس عمر کے بعد سے پانی کی مقدار رفتہ رفتہ کم کر دینی چاہیئے گنے کی شکر کی بجائے اگر گلوکز ...... شکر استعمال ہو تو بہتر ہے۔ دودھ کا مقررہ وقت پر پلانا بھی نہایت ضروری ہے۔ ابتدائی تین ماہ تک تین تین گھنٹے کے وقفہ سے دودھ دیا جائے یعنی پہلے صبح ۵ بجے دیا جائے اور پھر ۸ بجے اس طرح ساتویں دفعہ ۱۱ بجے رات کو آخری دفعہ دودھ دیا جائے ۱۱ بجے شب سے صبح ۵ بجے تک بچہ کو کبھی دودھ نہ دینا چاہیئے اس لئے کہ چھ گھنٹے کا وقفہ بچے کے معدہ

رکھا جائے کیونکہ بچہ کی تربیت میں نفسیات کا بڑا دخل ہے۔

پستالوزی نے تعلیم میں محبت کی اہمیت بتلائی ہے اور وہ یہ کہتا ہے کہ جس محبت سے ماں اپنے بچہ کو تربیت کر سکتی ہے وہ اور کسی کے بس کی بات نہیں ہے اور روسو کے خلاف وہ بچے کو اندھا دھند فطرت کے جنگل ہاتھوں سے ابتداء ہی سے لے لینا چاہتا ہے۔ اور وہ ابتدائی عمر ہی سے تربیت پر زور دیتا ہے جس کے لئے وہ ماں کو اہل بناتا ہے۔ اور ماں ہی بچہ کی جسمانی اخلاقی روحانی ذہنی تعلیم کی عمدہ طریقہ پر رہنمائی کر سکتی ہے اور اندرونی اخلاقی نشو و نما اسی کے زیر سایہ پروان چڑھتی ہے۔ یہاں پر جذبات و تاثرات سے بحث کی گئی ہے یہ نفسیاتی نقطہ نظر سے بچوں کی تعلیم پر زور دیتا ہے ماں ہی بچہ کے عادات کو عمدہ طریقہ سے سانچہ میں ڈھال سکتی ہے پستالوزی نے ان خیالات کی اپنی مشہور کتاب لینن ہارڈ و گرٹرڈ میں بھی تشریح کی ہے اس کتاب کا مقصد یہ تھا کہ یہ بتلائے اگر عورت نیک ہو تو وہ ماحول کو متاثر کر سکتی ہے اور اس کی اصلاح ترقی میں کامیاب ہو سکتی ہے اور اس طرح وہ قوم کی تشکیل میں اہم فرائض کو سر انجام دیتی ہے۔

فروبل جو زبردست ماہر گزرا ہے اس نے بچہ کی تعلیم میں ماں کی اہمیت کو مسلم قرار دیا ہے۔ فروبل کی زندگی کے حالات خود اس کے خیالات پر کافی اثر پذیر ہوئے ہیں۔ فروبل کی ماں کا اس کے بچپن میں انتقال ہو چکا تھا سوتیلی ماں کی سختیاں اس کو برداشت کرنی پڑی تھیں اس کے تعلیمی نظام میں مادرانہ محبت کے عنصر نمایاں نظر آتے ہیں۔ اسی کے تحت اس کو کمسن بچوں سے ایک خاص فطری انس و ہمدردی اور محبت پیدا ہو گئی تھی اور اس نے ننھے ننھے بچوں کے لئے باغیچہ اطفال کھولے تھے وہ کہا کرتا تھا کہ "میں بچوں میں اسی طرح خوش رہتا ہوں جس طرح مچھلی پانی میں" وہ بچہ کی تربیت میں ماں کی نگرانی کو اہمیت دیتا ہے اور اسی لئے اپنے باغیچہ اطفال میں معلم سے زیادہ معلمہ کو ترجیح دیتا ہے۔

اگر ہم فروبل سے باغیچہ اطفال کے اجزائے ترکیبی کو دیکھیں تو صاف ظاہر ہو جائے گا کہ وہ بچہ کی تربیت میں ماں کے وجود کو کس قدر اہم قرار دیتا ہے چنانچہ باغیچہ اطفال کا مواد تحفوں اور مشاغل یا نتو جانور اور مادری کھیل اور گیت پر مشتمل ہے۔ اگر ہم اس کے تحفوں کو لیں تو معلوم ہو گا کہ بعض ان تحائف میں ایسے بھی ہیں جو ان کی محبت کا تصور دلاتے ہیں مثلاً پہلا تحفہ جو سات اون قوس قزح کے رنگ پر مشتمل ہیں گولے ہیں جو ایک چوکھٹے میں لٹکے ہوتے ہیں فروبل ان کا مقصد یہ بتلاتا ہے کہ گولوں کی گولائی اور گرماہٹ ماں کی محبت و شفقت کا خیال دلاتی ہے اس سے کھیلتے وقت بچہ مادری گیت گاتا جاتا ہے۔

تیسرا جزو مادری کھیل اور گیت ہیں یہ اس کے نظام کی بہترین رہنمائی کرتے ہیں وجہ یہ کہ گیت سے انسان و حیوان کی نفسیات کا پتہ چلتا ہے یہ گیت میں پہلے ایک مقولہ ہوتا تھا اس کے بعد ماں اس کو گا کر سناتی اور آخر میں اس گیت کو تصویر کے ذریعہ ظاہر کیا جاتا تھا اسی سلسلہ میں وہ تین لام کو استعمال کرتا ہے LOVE-LIFE - LIGHT۔ اور اسی طرح ان تحفوں اور مشاغل کے سلسلہ میں تین H کو استعمال کرتا ہے HEAD-HEAR-HAND۔ غرض کہ فروبل کے نظام تعلیمی میں ماں کے وجود کو لازم گردانا گیا جہاں تک بچے کی تعلیم و تربیت کا تعلق ہے وہ کہتا ہے "قوم گہواروں میں بنتی ہے اور قوم کی سیرت سازی ماں کی گود میں ہوتی ہے"

اس سلسلہ میں چند تاریخی واقعات پر روشنی ڈالی جاتی ہے قدیم یونانی اور رومی باشندے مندروں میں جہاں پر دیوتاؤں کی پرستش کیا کرتے تھے مثلاً خوبصورتی کی دیوی سائیکی اور وینس دیوتاؤں کا دیوتا اپالو محبت کا دیوتا۔ کیوپڈ اس کے ساتھ ہر ایک گھر میں ایک مقدس مقام ہوتا تھا جہاں پر "ماں کی دیوی" کی پرستش ہوا کرتی تھی اور خاص مادری گیت گائے جاتے تھے۔ یونان اور روم و اسپارٹا میں ایسی ایسی بہادر عورتیں گذری ہیں جن کی وجہ ایک زمانہ میں یونان و روم کے اقوام حریت پسندی آزادی جرأت۔ اور حب وطنی میں عدیم المثال تھیں خود اپنے ملک میں ایسی مثالیں ملتی ہیں مثلاً سیواجی کی ماں تارا بائی نے اس کی ایسی تربیت کی تھی کہ اس نے اپنے زمانے میں ہندوستان کی سیاست میں تہلکہ مچا دی تھی رومی و یونانی جنرل کاربولینس اور ہنی بال جن کی ماؤں نے ان کی ایسی تربیت کی تھی کہ سورماؤں میں ان کا شمار ہوتا ہے جولیس سیزر کی ماں بھی ایک عاقل عورت تھی یہ اس کی تربیت کا اثر تھا کہ آج تک اس کے نام سے ہر کوئی واقف ہے۔

لہٰذا اگر کسی قوم کو اپنا مستقبل شاندار بنانے اور اپنے عادات کو سنوارنے کا مقصد ہے تو وہ اپنے قوم کی عورتوں کی تعلیم کی طرف توجہ منعطف کرے وہی تربیت و تعلیم سے آراستہ فرض شناس عورتیں مائیں بننے کے بعد بہترین طور پر اپنے بچوں کی تربیت کر سکتی ہیں۔ اور وہی قوم ترقی کے زینہ پر گامزن ہو گی۔ عورتوں کی تعلیم کا مسئلہ حیات قومی میں بے انتہا اہمیت رکھتا ہے اور اسی پر قوم کی بقا کا دارومدار ہے جس قوم کی عورتوں میں عمدہ صفات پائے جاتے ہیں وہی قوم اصلی معنی میں قوم کہلانے کی مستحق ہے قومیت کا ارتقا عورت کے وجود پر منحصر ہے۔

بچے کا فرض

[illegible]

[illegible] صاحب

[illegible]

ہندوستان جیسے [illegible] تمدن [illegible]
[illegible] دولت [illegible] ہے [illegible]
ہیں اس ملک میں جس کا ہنر دنیا میں مشہور تھا
ہنرمند ڈھونڈے سے نہیں ملتے [illegible]
گہوارہ [illegible] عقیدے [illegible] آج ہم میں
اور دینداری کی ہنسی اڑتی ہے۔ ہم میں سے
کون ہے جسے یہ دیکھ کر افسوس نہیں ہوتا کہ
نوجوانوں میں شوخی ہے [illegible] نہیں۔ آزاد
ہونے کی خواہش ہے آزاد رہنے کی ہمت نہیں
خود غرضی ہے مخلصی نہیں۔ وہ اور وہی نہیں
بلکہ ان کے بزرگ بھی خوشامد کر لیتے ہیں عزت
کرنا جانتے اپنا کام نکال لیتے ہیں۔ کسی کی پاسداری
نہیں کرتے ہمارے پاس بہت کچھ رہا ہے اور
ہم چاہتے ہیں کہ اس سے بہت زیادہ حاصل کریں
لیکن تہذیب کی دولت جمع کرنے کا کسی کو خیال
نہیں۔ آدمیت کے فرض کی کوئی پروا نہیں کرتا
غیرت کا کوئی نام لیوا نہیں۔ ماں باپ سے کہتا کہ بچوں

[illegible]

ہیں ہو سکتے۔ ہم میں سے ہر ایک [illegible]
عاقبت کے لئے اپنی الگ [illegible] کر سکتا ہے اور بس۔
آپ کو اپنی اولاد سے محبت ہے تو خود غرضی
کی کال کوٹھری سے نکلئے اور اپنے ساتھ اپنے
بچوں کو بھی نکال لیجئے ایسا کیجئے کہ خدا نے جس بڑی
دنیا کے لئے آدمی کو پیدا کیا ہے اس کی ہوا آپ کو
بھی لگے اور آپ کے بچوں کو بھی آپ کی طرح
آپ کے بچے بھی انسانیت کی اس دولت کے
وارث ہیں جو ہزاروں برس کی کوشش سے
پیدا کی گئی ہے اس کو خود حاصل کیجئے اور اپنی
بھی جی بھر کر دیکھئے بچوں سے دل بہلانا ہے اگر
آپ کو دل بہلانے کے لئے کھلونے [illegible]

[illegible] ہے ورنہ بچہ [illegible] کے بعد [illegible] چند دنوں تک اس طریقہ پر عمل کیا جائے تو بچہ [illegible] اس عادت کا عادی ہو جائیگا [illegible] بھوکا رہیگا پھر دودھ کے [illegible] ایک [illegible] پھر [illegible] [illegible] دودھ سے [illegible] گھنٹہ پہلے [illegible] [illegible] اگر وقت کی پابندی [illegible] تو بدہضمی کی شکایت ہو جائیگی جو بہت ہی مضر ہے۔

[illegible] چھ ماہ کی [illegible] پیدائش کے وقت [illegible] [illegible] اس [illegible] بہت ضروری [illegible] جب تک بچہ سوتا [illegible] [illegible] اعضاء کے بنانے میں اور [illegible] اعضاء کی درستی میں [illegible] ہے پیدائش سے ایک ماہ کی عمر تک بچہ کو ہر وقت سوتے رہنے دیا جائے [illegible] دودھ [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] صبح [illegible] تک بچہ کو دودھ نہ دیں [illegible] کے علاوہ [illegible] خراب ہونے کے بچہ کی [illegible] اجابت ہو جائیگی [illegible] اٹھنے کا [illegible] ہو سکے گا بچہ کو دودھ [illegible] علیحدہ [illegible] میں سلایا جائے جو بہت ہی خاموش ہو۔ ہوادار اور روشن ہو بستر کا خیال رکھنا بھی بہت ضروری ہے اگر موسم سرما ہو تو پلنگ پر روئی کا گدا بچھایا جائے اور بلانکٹ استعمال کریں ورنہ موسم گرما میں صرف نواڑ کے پلنگ [illegible] دوہری چادر کا استعمال کافی ہے۔ جب تک بچہ چھ ماہ کا نہ ہو جائے تکیہ کا استعمال نہ کیا جائے تکیہ کے استعمال سے بچہ کی پیٹھ میں کوب پیدا ہوتا ہے چونکہ شروع چھ ماہ تک بچہ کے اعضاء بہت نرم اور نازک ہوتے ہیں اور روز بروز بڑھتے رہتے ہیں اس لئے ذراسی بھی اونچ نیچ بہت بڑی خرابی پیدا کر سکتی ہے چونکہ ایک سال کی عمر تک چھوٹے بچے کی حفاظت اور نگرانی بحد احتیاط سے کرنی چاہئے اس لئے ماں کا واقف ہونا بہت ضروری ہے۔ میں آپ

[illegible] کی آسانی کے لئے [illegible] [illegible] ایک [illegible] پیش کرتی ہوں جو ناکہ [illegible] بچوں کی دیکھ بھال کے [illegible] تیار کیا ہے۔

ایک ماہ کا [illegible] بچہ [illegible] گھنٹے سوئے اور صرف [illegible] گھنٹے ہوشیار [illegible]

چھ ماہ کی عمر میں ۱۸ گھنٹے سوئے اور [illegible] گھنٹے ہوشیار رہے۔

ایک سال کی عمر میں [illegible] گھنٹے [illegible]

[illegible]

چھ سال کی عمر میں ۱۲ [illegible] [illegible] گھنٹے ہوشیار رہے۔

چھ سال کی عمر میں ۱۳ [illegible] ۲ گھنٹے ہوشیار رہے۔

نو سال کی عمر میں ۱۱ گھنٹے سوئے اور ۱۳ گھنٹے ہوشیار رہے۔

[illegible] [illegible] [illegible] سہولت ہوگی [illegible] تک بچہ کا [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] ہو جاتا ہے بچے چار مہینے [illegible] [illegible] جاتے ہیں ہونی چاہئیں۔ [illegible] طرح ایک ماہ بعد [illegible] سے زیادہ ہو تو ڈاکٹر کے پاس لیجانا ضروری ہے۔ یہ بہت ضروری ہے کہ ابتدا ہی سے بچے کو پاخانہ پیشاب کرنے کی عادت ڈالی جائے۔ ماں باپ کو چاہئے کہ بچہ کو پاٹ پر پکڑیں اس طرح کہ ایک ہاتھ بچہ کی [illegible] کے نیچے ہو اور دوسرے ہاتھ سے پیر تھام لیں بچہ بہت جلد اس امر کا عادی ہو جائیگا اس سے ماں کا بہت سا وقت بچ جائے گا اور بچہ بھی ہر وقت صاف ستھرا رہے گا بار بار پاٹ پر پکڑنا یا بٹھانا بھی مضر ہے اس لئے مقررہ اوقات پر ایسا کیا جائے تو مناسب ہے پہلے بچے کے نیند سے ہوشیار ہوتے ہی دوسرے دودھ دینے سے پہلے اور دودھ دینے کے بعد اور اجابت کے لئے موزوں وقت یہ ہے فوراً ناشتے کے بعد بچہ کو پاٹ پر بٹھا دیا جائے۔ اس تربیت کا نتیجہ یہ ہوگا کہ

بچہ کا بستر صاف رہے گا [illegible] [illegible] میں وقت بھی ضائع نہ ہوگا۔

بچے کو صاف پاک [illegible] بہت ضروری ہے تین ماہ کی عمر تک روز [illegible] نیم گرم پانی سے نہلایا جائے اور اس عمر کے بعد سے گرم غسل کے بعد ٹھنڈے پانی سے بچہ کے جسم پر اسپنج کریں یا [illegible] اس سے دوران خون میں تیزی پیدا ہو [illegible] [illegible] شیرخوار کو نہلانے کا [illegible] ایک چوکی میں اور اس پر [illegible] تولیہ بچھا کر [illegible] اس پر لٹا دیا جائے [illegible] صابن سے سر دھوئیں اور نرم تولیہ سے خشک کر لیں اور اس کے بعد جسم کو صابن لگائیں۔ اور دھو کر خشک کر لیں احتیاط کریں کہ پانی یکدم سر پر [illegible] نہ ڈالا جائے [illegible] سانس کے رک جانے کا خطرہ ہے [illegible] جسم کو [illegible] خشک کیا جائے اور نہلانے کے [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] بہتر ہوگا۔ دودھ پینے بچے کا [illegible] [illegible] ڈھیلا اور [illegible] سے پہنا جا سکے [illegible] [illegible] سے [illegible] [illegible] [illegible] میں سہولت رہے۔

بقیہ صفحہ ۱۸

کہاں تک عوام کی تمدنی معاشرتی مذہبی اور سیاسی حالت بہتر بنایا ہے خیر [illegible] بالعموں کے سر سینما کے اثرات سے متعلق [illegible] کا سوال [illegible] [illegible] ہوش [illegible] عام طور پر بچوں کے سینما دیکھنے کے حسب ذیل اسباب ہوتے ہیں۔

۱۔ ماں باپ نا واقفیت کی وجہ سے سینما کے اثرات کو کوئی اہمیت نہیں دیتے اس کا علاج یہ ہے کہ اہل قلم اور ماہرین تعلیم و نفسیات لٹریچر شائع کر کے عوام کو آگاہ [illegible]

۲۔ بچے آزادی اور سینما سے دلچسپ کسی چیز کو نہیں سمجھتے اس کا سد باب چلڈرن پارک وغیرہ بنا کر کیا جائے اور ایسے کھیلوں کا بندوبست کیا جائے کہ بچے تھک کر چور ہو جائیں اور نصیب نیند کی سو جائیں۔

۳۔ ماں باپ سینما کے شوقین ہیں اور غلط محبت کی وجہ سے یا اس وجہ سے ان کی غیر حاضری میں بچوں کا کوئی نگہبان نہ ہوگا بچوں کو ہمراہ لے جاتے ہیں۔

اس کے علاوہ اساتذہ اور [illegible] [illegible] دیگر اہل درد فلم ساز کمپنیوں اور [illegible] اپیل کریں کہ [illegible]

[illegible]

بچوں کے کھیلوں کا مسئلہ!

جب تک بچپن ہے کھیل بھی ہے

[illegible] رفعت صاحبہ

بچوں کی زندگی کھیل ہی سے شروع ہوتی ہے اب ننھے بچے کو جس کے نزدیک کھیل کا [illegible] کوئی وقت نہیں ہوتا۔ ہاتھ پاؤں ہلانا ہی [illegible] ہے کہ کھیل کا زندگی سے گہرا تعلق ہے۔ جیسے جیسے بچہ کی عمر بڑھتی جاتی وہ کھیل کی طرف زیادہ مائل ہوتا جاتا ہے۔ عمر کے مختلف منزلوں میں سمجھ بوجھ کی ترقی کے ساتھ ساتھ اس کے کھیلنے کے ڈھنگ بھی بدلتے جاتے ہیں۔ لیکن دنیا کا کوئی تندرست بچہ ایسا نہ ہوگا جو کھیلے بغیر رہ سکے بہرحال بچے اور کھیل کو جدا نہیں کیا جا سکتا جب تک بچپن ہے کھیل بھی ہے۔

ہم دیکھتے ہیں کہ اکثر والدین کے نزدیک پرورش اطفال زندگی کا [illegible] کام ہے جو ہوتے رہتا ہے [illegible] اصولوں کو استعمال نہیں کیا جاتا اس طرح لاعلمی اور بے خبری تباہی کا سبب بنتی جاتی ہے ہمارے بچے جس قدر مرتے ہیں وہ ہماری جہالت کا کھلا ثبوت ہیں۔ مجھے تعجب سے زیادہ افسوس اور افسوس سے زیادہ تعجب ہوتا ہے جب میں دیکھتی ہوں کہ مائیں اپنی تن آسانی یا جہالت کے باعث اپنے بچوں کی دیکھ بھال پر توجہ نہیں کرتیں۔ اگر گھر کو آگ سے بچانے کی پہلے ہی تدبیر کر لی جائے تو گھر کے جل جانے کے بعد رونے کی کیوں نوبت پیش آئے۔ خدا کا شکر ہے کہ تعلیم نسواں کی ترقی کے باعث ہم میں ایک احساس پیدا ہوتا جا رہا ہے۔ اور جیسے جیسے علم کی نورانی کرنیں ہمارے دل و دماغ روشن کر رہی ہیں ہم اپنے آپ کو اور اپنے فرائض کو پہچانتی جا رہی ہیں۔ بچوں کی دیکھ بھال کے اصول اب ایک فن اور ایک علم کی صورت میں مربوط ہوتے جا رہے ہیں اور ہماری اکثر بہنیں اب بچوں کی زندگی سے کھیلنے کی بجائے اس کی دیکھ بھال اور اس کی نشو و نما میں احتیاط اور صحیح اصول سے کام لے رہی ہیں۔

بچہ جب چار مہینے کا ہوتا ہے تو اس کی آنکھیں ہر چیز کو اس کے مقام پر دیکھنے لگتی ہیں اور اس کے ہاتھ ہر چیز کی طرف بڑھنے لگتے ہیں جاہل مائیں بچوں کی اس خواہش و دلچسپی [illegible] بہت احتیاط سے کام لینا چاہئے۔ بچے کے اطراف بہت سی ایسی چیزیں رہتی ہیں جو صاف ستھری نہیں ہوتیں جن پر گرد جمی رہتی ہے اور جنہیں صفائی سے نہیں رکھا جاتا۔ ایسی چیزوں [illegible] بڑی غلطی ہے اس نے [illegible] ہر چیز جو ان کے ہاتھ لگ جاتی ہے منہ میں ڈالتے اور چوستے ہیں اس طرح ان کی غلاظت بچوں کے پیٹ میں چلی جاتی ہے۔ بعض گھروں میں بچوں کے لئے اس عمر میں کھلونے بھی فراہم کئے جاتے ہیں لیکن اکثر دفعہ ان کے چننے میں بھی کوئی خاص خیال نہیں رکھا جاتا جیسا کہ میں نے ابھی کہا۔ چار چھ مہینے کے بچوں کے لئے جھنجھنے چسنیاں یا اس قسم کے کھلونوں کو خریدتے وقت اس بات کا خیال رکھنا چاہئے کہ بچے ان سے کھیلتے وقت انہیں اپنے منہ میں ڈال لیں گے۔ اس لئے کھلونے ایسے خریدے جائیں جو نرم ہوں تاکہ ان کی سختی بچوں کو تکلیف نہ پہنچائے۔ اور وہ اس قابل ہوں کہ ان کو آسانی سے دھویا اور صاف کیا جا سکے۔ مٹی کے کھلونے یا فولادی چیزیں بچوں کو بہت تکلیف پہنچاتی ہیں اس بات کا بھی خیال رکھیے کہ یہ کھلونے اتنے چھوٹے نہ ہوں کہ بچے انہیں نگل جائیں۔ اور نہ اتنے بڑے ہوں کہ بچوں کو ان کا تھامنا مشکل ہو جائے۔

بچے جب رینگنا شروع کرتے ہیں تو ان پر خاص نگرانی کی ضرورت ہوتی ہے ایک طرف تو ان کی سمجھ اچھائی اور برائی کو جان نہیں سکتی اور دوسری طرف وہ ہر چیز تک پہنچنے کی قوت کا استعمال شروع کر دیتے ہیں یہ ایک نازک وقت ہوتا ہے۔ اس زمانہ میں بھی بچے کسی خاص کھلونے کی طرف مائل نہیں ہوتے بلکہ ہر چیز ان کے نزدیک کھلونا ہوتی ہے اس عمر میں بچوں کو ہموار فرش پر بٹھانا چاہئے جہاں وہ اچھی طرح رینگ سکیں۔ اور ان کے [illegible] چیزیں ہونی چاہئیں جن سے [illegible] نہ پہنچ سکے [illegible] کو چھوٹی [illegible] نتیجہ بہت [illegible] کو مٹی میں چھوڑ [illegible] کھیلنے میں [illegible]

بچے جب [illegible] سال کے ہو جاتے ہیں [illegible] اور ان کی رغبت کھلونوں کی طرف مائل [illegible] ان کے رجحان کا خیال رکھتے ہوئے [illegible] کوئی بات [illegible] پتلا دیا جا سکتا ہے [illegible] میں شروع ہی سے [illegible] ہے یا ایک بچی کو گڑیا [illegible] ابھی سے اس کے دل میں [illegible] پیدا کر سکے۔ غرض ایسے [illegible] بچوں کی [illegible]

جب بچہ [illegible] میں معمولی باتوں کی [illegible] ان کے [illegible] رجحانات کا اندازہ لگا [illegible] ایک حد تک ان کی رہنمائی بھی کر سکتی ہیں اس زمانہ میں تفریحی کھیلوں کے ساتھ ساتھ تعلیمی کھیلوں سے بھی کام لیا جا سکتا ہے۔ حروف شناسی مختلف چیزوں کے نام مختلف چیزوں کے خواص اس زمانہ میں کھیل کے ذریعہ بتائے جا سکتے ہیں اور انہیں انسان کی داخلی اور خارجی زندگی سے متعلق ابتدائی باتیں سکھائی جا سکتی ہیں۔ میری بہن کا ایک چھوٹا بچہ جب مجھے اپنے جانور گھر میں لے جاتا ہے تو مجھے بڑی مسرت ہوتی ہے۔ اس جانور گھر میں لکڑی روئی کافور بڈی اور ہاتھی دانت کے بہت سے پرندے اور جانور ہیں یہ بچہ اپنی توتلی زبان میں ہر جانور کا نام بتلاتا ہے۔ اور ان جانوروں کے متعلق اسے بہت سی اچھی اچھی باتیں بھی معلوم ہیں۔ ایک دفعہ میں نے ان سے

وہ بڑے ہو کر آپ کے کام کو سنبھالیں گے آپ کی پونجی کو بڑھائیں گے مگر آپ یہ نہ سمجھئے کہ ان کی تعلیم اور پرورش پر جو کچھ خرچ ہوا ہے وہ کاروباری سرمایہ ہے اور آپ کو آگے چل کر اس کا منافع ملے گا۔ نئے علم نے جن لوگوں کو گمراہ کر دیا ہے وہ کہتے ہیں کہ بچوں کو دینا ہی چاہئے ان سے کچھ لینا نہ چاہئے بیشک محبت جو کچھ دے سکے وہ دیجئے مگر اس طرح نہ دیجئے کہ بچے کو خود غرضی کی عادت ہو جائے۔ آدمیت کا بوجھ اٹھائے بغیر بچہ بڑھ کر آدمی نہیں ہو سکتا اس بوجھ کو تھوڑا تھوڑا کر کے اٹھانا اسے اسی وقت سے سیکھنا چاہئے جب وہ اپنے پاؤں کھڑا ہونے لگے آپ اس غلط فہمی میں نہ پڑئیے کہ وہ خود بخود آدمی بن سکتا ہے لیکن آپ اسے وہی سکھا سکتے ہیں جو آپ خود جانتے ہوں' وہ پورا آدمی بھی بن سکتا ہے جب اس کے ماں باپ پورے آدمی ہوں بچہ دیکھنے میں تو بھولا اور معصوم ہوتا ہے۔ مگر یاد رکھئے قدرت نے اس میں آدمی بننے کی صلاحیت رکھی ہے وہ چپکے چپکے آدمیت کا ایک اندازہ قائم کر لیتا ہے اور اپنے ماں باپ کو ہر وقت اور ہر طرح سے پرکھتا رہتا ہے کھیل کر ماں باپ کا جی خوش کر کے ضد کر کے خفا ہو کر بتائی ہوئی بات کو مان کر اور اسے ماننے سے انکار کر کے وہ بہت کچھ بھول جاتا ہے معاف کر دیتا ہے کیونکہ اسکے سوا کوئی چارہ نہیں ہوتا لیکن ماں باپ کی جتنی ان کی غلط عادتوں اور برے مذاق اور تمام عیبوں کا نمونہ بن کر وہ پورا بدلہ بھی لیتا ہے یقین جانئے کہ آپ کی اولاد آپ کے ہنر آپ کے اخلاق کی انسانیت کا بڑا سخت امتحان لیتی ہے اور آپ اس آزمائش میں پورے نہ اترے تو آپ کی محنت بیکار، آپ کی عمر کی ساری کمائی اور تمام کوششیں بیکار۔

میں نے شروع میں عرض کیا تھا کہ حق کی بحث نہ چھیڑوں گا لیکن اسے میں کیا کروں کہ بچے کا حق اور آپ کا فرض ایک ہی چیز کے دو نام ہیں میں یہ نہیں کہتا کہ بچے کو کھلائیے یا اس کے کھیل کا انتظام کیجئے مگر اس کا خیال رکھئے کہ بچے کو جس طرح بھوک لگتی ہے اور اسے کھانے کو نہ ملے تو وہ روتا ہے ویسے ہی اسے علم اور تجربہ حاصل کرنے کی خواہش ہوتی ہے جو پوری نہ ہو تو بے چین ہو جاتا ہے شروع میں اس کے ذہن میں اتنی طاقت نہیں ہوتی کہ وہ چیزوں کو دیکھ کر یا سن کر یا اپنے دماغ پر زور دے کر تجربہ اور علم کی پیاس کو بجھا سکے وہ اپنے ہاتھ پاؤں کے ذریعہ سوچتا اور سیکھتا ہے اس لئے وہ چاہتا ہے کہ اسے کچھ نہ کچھ کرنے کو ملے آپ اسے مصروف رکھنے کا سامان کر سکتے ہوں تو بہت ہی اچھا ہے۔ اگر آپ خود بھی پابندی کے ساتھ شوق اور سلیقے سے کوئی ہاتھ کا کام ضرور کیجئے۔ ہاتھ کے کام سے میں گھر کا سارا کام بھی ہاتھوں سے ہی ہوتا ہے میرا مطلب اور بچے کی ضرورت پوری ہو جائے گی اگر بچہ دیکھے کہ آپ اپنے ہاتھوں سے کام کرتے ہیں اور اس کام کو پرکھتے رہتے ہیں وہ اچھا ہو تو آپ کو خوشی ہوتی ہے اور نہ ہو تو آپ کو افسوس ہوتا ہے۔ بچے کے لئے یہ بھی ضروری ہے کہ آپ اپنی ہر چیز کی قدر کریں اپنے گھر کی، گھر کے سامان کی، کپڑوں کی، اسباب کی غرض ہر اس چیز کی جو خدا نے آپ کو دیا ہے آپ چیزوں کی قدر کریں گے تو آپ کو اس کی فکر بھی ہوگی کہ اچھی اور بری میں تمیز کر سکیں آپ اپنی ہی پسند کو نہ دیکھیں گے بلکہ یہ بھی معلوم کرنا چاہیں گے کہ علم اور واقفیت رکھنے والے کیسی چیزوں کو پسند کرتے ہیں اور آپ کو جانچتے اور پرکھتے دیکھ کر بچہ کی نظر بھی قدر شناس ہو جائے گی یہ قدر شناسی اس میں ہنرمند بننے کا حوصلہ پیدا کرے گی وہ یہ بھی دیکھے گا کہ کونسا کام وہ اچھی طرح کر سکتا ہے کونسا نہیں کر سکتا، اور جس کام کے لئے وہ موزوں ہوگا اس میں وہ اپنی استعداد بڑھانے کی کوشش کرے گا استعداد کے ساتھ شوق بھی بڑھتا ہے اور اگر بچے کو ماں باپ کی اور استاد کی رہنمائی حاصل ہو تو وہ آہستہ آہستہ اپنی زندگی میں نظم اور ترتیب پیدا کر لیتا ہے چھوٹی چیز کو بڑی چیز پر قربان کرنا سیکھ لیتا ہے اس کی طبیعت الجھے ہوئے تاگوں کا ایک گچھا نہیں رہتی اس کی ایک صورت نکل آتی ہے جسے وہ دیکھتا ہے اور پہچانتا ہے اور کہتا ہے کہ ہاں یہ میری صورت ہے۔

لیکن آدمی کے لئے استعداد کافی نہیں استعداد کے باوجود وہ خود غرض اور تنگدل ہو سکتا ہے اس لئے بچپن ہی سے یہ بات بھی اس کے دل میں بٹھا دینا چاہئے کہ آدمی پورا آدمی اسی وقت بن سکتا ہے جب اس کی محنت اور استعداد دوسروں کی خدمت کا ایک ذریعہ ہو یہ سبق بہت مشکل ہے گو علم تہذیب انسانیت کا جوہر بھی یہی ہے بچے کو اس کی مشق گھر پر کرائیے اس لئے کہ جو موقعے آپ کو حاصل ہیں وہ اور کسی کو نہیں ہو سکتے۔ آپ اپنے بچے کی فکر رکھتے ہیں اس کی خدمت کرتے ہیں اس کے لئے تکلیفیں اٹھاتے ہیں وہ بھی گھر والوں کی فکر رکھنا ان کی خدمت کرنا۔ ان کے لئے تکلیفیں اٹھانا سیکھتا ہے انسانی ہمدردی کی آپ نے بنیاد رکھ دی دل کو آپ نے بیدار کر دیا تو پھر اس کی یہ عادت نہ پڑ سکے گی کہ ہر موقع پر سب سے پہلے اپنا خیال کرے جب وہ مدرسے میں جائے گا اور اسے ہر طرح کے ساتھی ملیں گے تو ممکن ہے یہ دیکھ کر کہ سب کی استعداد سب کی توفیق برابر نہیں ہے وہ اپنے ذمے ایسے کام لے سکا کرے جس سے دوسرے بھی بہرہ ور ہوں ممکن ہے وہ دوسروں کا ایسا ہمدرد ہو جو اپنی لیاقت پیدا کرے کہ اپنے ساتھیوں کا سہارا بن جائے ان کی دستگیری ان کی رہنمائی کرنے لگے جیسے جیسے وہ بڑا ہوگا اس کا حوصلہ بھی بڑھتا رہے گا جب وہ جماعتی زندگی کے بڑے میدان میں قدم رکھے گا تب بھی وہ اپنے کام اور اپنے فرض کے آگے آرام اور فائدہ کا خیال نہ کرے گا۔ جماعت میں اس کا اعتبار ہوگا اور رہنمائی اس کا منصب ہو جائے گا یہ سب امکانات آپکی نظر میں ہونے چاہئیں تاکہ آپ کی اولاد کو عزت حاصل ہو تو وہ سمجھے کہ یہ آپکی تربیت کا نتیجہ ہے اور اسے بڑی سے بڑی خدمت کرنے کا شرف نصیب ہو تو وہ سمجھے کہ آپ کی محبت حق ادا کر رہی ہے۔

میں نے آپکی اولاد کی خاطر جو ذمہ داریاں آپ پر ڈالی ہیں وہ غور کیجئے تو نئی یا انوکھی نہیں ہیں۔ انھیں قبول کرنے سے آپ کی زندگی میں کوئی بڑا انقلاب نہ ہوگا اور ہو بھی تو کیا حرج ہو۔

بقیہ صفحہ [illegible] پر

بچوں سے زہریلی محبت

محبت ایک نہایت اعلیٰ جذبہ ہے جس دل [illegible] دل [illegible] محبت سے [illegible]

[illegible]

[illegible] محبت [illegible] قائم [illegible]

[illegible] وقت اعتدال [illegible]

[illegible] بچے کی پرورش [illegible] تمام [illegible] والدین [illegible] بچوں سے زہریلی محبت کی کئی قسمیں ہیں جن میں سے ایک بے قاعدہ اور وقت بے وقت ان کو کھانا کھلانا ہے۔ بعض مائیں اپنے بچوں سے بڑی محبت ہی کے سبب وہ آن دن بھر کچھ نہ کچھ کھلاتی رہتی ہیں خواہ کچھ زیادہ [illegible] کے درد سے کیوں نہ روتا ہو لیکن وہ [illegible] اور بجائے دوا کے اس کو مٹھائی یا کوئی اور ثقیل چیز دے کر چپ کرانے کی کوشش کرے گی۔ اکثر مائیں ان کو زیادہ اس غرض سے کھلاتی ہیں کہ بچہ موٹا اور تندرست ہوگا لیکن نتیجہ اس کے بالکل برعکس ہوتا ہے کیونکہ زیادہ اور بے وقت کھانے سے بچے کا معدہ خراب ہو کر بدہضمی ہو جاتی ہے جس سے وہ روز بروز کمزور اور دبلا ہوتا جاتا ہے اور پیٹ بڑھ جاتا ہے بعض اوقات تو زیادہ کھلا کر موٹا کرنے کی ہوس میں

[illegible]

بچوں کی [illegible] محبت

[illegible]

تعلیمی عمر کا ضائع کرنا

[illegible] زہریلی محبت [illegible] کی تعلیم و تربیت [illegible] ہے اگر ان کو اس وقت سے جب کہ وہ تعلیم پانے کے قابل ہو جاتے ہیں تعلیم نہ دی جائے تو ان کے وقت کا عمدہ حصہ ضائع ہو جاتا ہے اور بدنصیبی روز بروز بڑھ جاتی ہے اگر ایک عرصہ کے بعد تعلیم کی طرف میلان بھی ہو تو وہ اس تعلیم کو بہت دیر میں حاصل کرتے ہیں۔

۳۔ بوتل اور اس کی چوسنی کو اگر احتیاط کے ساتھ صاف کرنے میں غفلت برتی جائے تو بچے اسہال پیچش اور اسی سے کی سخت بیماریوں میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

بچے کی مصنوعی پرورش

پیدا ہونے کے بعد جتنا جلد [illegible] پلانے [illegible] وقت تک [illegible] دودھ [illegible]

[illegible]

[illegible] دودھ [illegible] بڑھانی چاہیئے [illegible] اس کو [illegible] دودھ پلانا چاہیئے پہلے سے چھ مہینے تک کے بچے کو ہر خوراک کے وقت ۲ چھٹانک سے ۳ چھٹانک تک دودھ دینا چاہیئے۔ اسی طرح چھ مہینے کی عمر میں بچے کو پونے دو سیر ملنا چاہیئے اور [illegible] مرتبہ پلانا چاہیئے۔

مصنوعی پرورش کی کامیابی کا سب سے زیادہ انحصار بوتل کی صفائی اور دودھ کی پاکیزگی پر ہے دودھ پلانے کی بوتل ایسی منتخب کرنی چاہیئے کہ اسے آسانی سے کامل طور پر صاف کیا جاسکے ہر بار دودھ پلانے کے بعد بوتل اور اس کی چوسنی اور [illegible] کو فوراً برش سے رگڑ کر دھو دیں۔ اس کے بعد ٹھنڈے پانی میں رکھیں۔ اس پانی میں تھوڑا سا سہاگہ یا بورک ایسڈ ملائیں۔ ۳

دن میں کئی کئی مرتبہ کھانا، بلا بھوک پیٹ کا بھرا رہنا، قبض رہنا اور اسہال وغیرہ کی شکایت پیدا ہونا۔

گوشت یا انڈا [illegible] سے ناسمجھی [illegible] گوشت [illegible] اچھی غذا نہیں ہے۔ گوشت کی زیادتی خاص طور پر ہاضمہ میں نقص پیدا کرتی ہے۔ بچے کے لئے گوشت کا بہترین قائم مقام [illegible] انڈہ ہے جو اعتدال کے ساتھ۔ دو سال کے بچے کیلئے ایک [illegible] انڈا کافی ہے اور تین سال سے زیادہ کے بچے کے لئے دو انڈے روزانہ۔ گوشتوں میں بہترین گوشت بکری یا مچھلی کا ہے کیونکہ یہ گوشت زود ہضم بھی ہیں اور کھانے [illegible] اعتبار سے زیادہ مضر نہیں [illegible] مچھلی کے متعلق یہ احتیاط بے انتہا ضروری ہے کہ تازہ ہو۔

پھل کچے پھل اور بہت سے چھلکے والے پھل بچوں کے لئے زیادہ مضر ہیں۔ بہتر یہ ہے کہ بچوں کو انگور، [illegible] بغیر چھلکے کے دینا چاہیے تین سال سے کم عمر کے بچے کو فقط پھل [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] ہیں بلکہ مربے میں شکر کی زیادتی نہ ہو [illegible] تازہ مربے کا کھانا اس لحاظ سے بہتر ہے۔

بے وقت کھانا فتور ہضم کا سب سے اہم سبب یہ ہے کہ بچے کو وقت بے وقت غذا دی جائے جو بچہ چار دفعہ باقاعدہ کھانے کے علاوہ درمیانی اوقات میں مٹھائی اور بسکٹ کھاتا ہے شام کے کھانے کے بعد جب رات کو باپ کام یا تفریح سے فارغ ہو کر آتا ہے اس وقت اس کے ساتھ کھانے پر بیٹھ جاتا ہے جس وقت ماں کھانا پکا رہی ہو اس کے پاس بیٹھ جاتا ہے اور چکھنے چکھنے میں کافی کھا لیتا ہے اس کا ہاضمہ کبھی درست نہیں رہ سکتا۔

نیند نیند کی کمی بھی ضعف ہضم کے اسباب میں سے ہے رات کو پوری نیند لے چکنے کے بعد [illegible] سال تک کی عمر کے بچے کو دوپہر میں کم سے کم [illegible] ضرور سونا چاہیے۔ البتہ کھانا کھانے کے فوراً بعد سونا اور [illegible] کے فوراً بعد کھانا درست نہیں ہے۔

بچے جھوٹ کیوں بولتے ہیں؟

(جناب حکیم ریاض احمد صاحب ایڈیٹر بشیر الاطباء)

آج کے بچے کل کے ماں باپ ہیں اور آئندہ تمدن کو برقرار رکھنے والے ہیں۔ اس لئے یہ امر نہایت ضروری ہے کہ ان کی [illegible] نگہداشت کی جائے اور ان کی ایسی تربیت کی جائے کہ وہ تہذیب اور انسانیت کے [illegible] نمونہ بن سکیں۔

تربیت تعلیم و تربیت [illegible] لازم و ملزوم ہیں انھیں ایک دوسرے سے کسی طرح جدا نہیں کیا جا سکتا۔ جس تعلیم میں تربیت شامل نہ ہو اسے تعلیم نہیں [illegible] جھوٹ انسان [illegible] نظر سے نہیں دیکھا جا سکتا۔ [illegible] کوشش کرنی چاہیے [illegible] ایسی تربیت کی جائے کہ وہ جھوٹ بولنے کا عادی نہ ہوں [illegible] بچے [illegible] تشدد سے ڈر سکتے ہیں [illegible]

وہ ایک جھوٹ کی سزا سے بچنے کے لئے دوسرا جھوٹ بولتے ہیں اور [illegible] یہاں تک کہ جھوٹ بولنا ان کی فطرت ثانیہ بن جاتا ہے۔ اور وہ موقع بے موقع جھوٹ بولتے ہیں کیونکہ اس سے انہیں [illegible] ایک گونہ مسرت حاصل ہوتی ہے جب نوبت یہاں تک پہنچ جاتی ہے۔ تو اس عادت کو رفع کرنا [illegible] مشکل ہو جاتا ہے۔

بہتر طریقہ یہ ہے کہ ان وجوہ کا نفسیاتی تجزیہ کیا جائے جن کی بنا پر بچے جھوٹ بولتے ہیں [illegible] کی جائے [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] اور ناقابل یقین ہے۔

اگر کوئی بچہ خواب دیکھ کر یہ کہے کہ اس نے پریاں دیکھی ہیں اور وہ پرستان پہنچ گیا تو یہ جھوٹ نہ ہو گا۔ چونکہ بچے حقیقت اور افسانہ میں تمیز نہیں کر سکتے۔ ایسی باتیں جب بچے نادانستہ طور پر کرتے ہیں۔ تو ان پر جھوٹ کا لیبل چسپاں کرنا ٹھیک نہیں ہوتا۔ کیونکہ یہ امر فطری ہے۔ اور بچوں کو قطعاً احساس نہیں ہوتا کہ ان میں غلط بیانی کا شائبہ بھی ہے۔

بچوں کے عمداً جھوٹ بولنے کی عموماً تین وجوہات ہوتی ہیں۔

سزا کا خوف سزا سے بچنے کے لئے بچہ جھوٹ بولتا ہے لیکن اگر اسے اس بات کا یقین ہو کہ اسے سزا نہیں ملے گی۔ تو وہ سچ بولنے سے دریغ نہیں کرتا۔

احساس کمتری دانستہ جھوٹ بولنے کی اہم وجہ بچے کا احساس کمتری ہے جس کی وہ تلافی کرنا چاہتا ہے۔ اسکی خواہش ہوتی ہے کہ لوگوں کی توجہ اپنی طرف مبذول کرا سکے۔

ماحول کی تاثیر بچوں کو جھوٹ بولنے کی ترغیب دیتی ہے مثلاً کوئی شخص ملنے کے لئے آتا ہے تو بچے سے کہہ دیا جاتا ہے کہ گھر پر نہیں ہیں۔ اس صریح جھوٹ کو قابل اعتنا نہیں سمجھا جاتا۔ حالانکہ بچے پر اس کا گہرا اثر پڑتا ہے وہ سمجھنے لگتا ہے کہ ایسا جھوٹ بولنا کوئی برا فعل نہیں ہے۔

بچہ بہرحال بچہ ہے

(جناب میر حسن صاحب ایم اے (عثمانیہ))

بچے کے سونے کا وقت زیادہ تر گھر کے دوسرے لوگوں کے سونے کے وقت پر منحصر ہوتا ہے۔ اگر ماں باپ [illegible] سوتے ہیں تو بچہ بھی جلد سوجاتا ہے۔ برخلاف اس کے اگر [illegible] ماں باپ رات تک [illegible] جاگتے یا کام کرتے رہتے ہیں تو بچہ کو بھی دیر سے سونے کی عادت ہوجاتی ہے۔ بعض لوگ بچوں کو سلانے کی [illegible] اس لیے انہیں [illegible] کام [illegible] تکلیف دہ بھی ہوتا ہے۔ بچوں کو آسانی سے اور جلد [illegible] کا آسان [illegible] یہ ہے کہ سونے کے وقت سے کچھ دیر پہلے سے کھلونے دے دیے جائیں اور بچوں کو [illegible] دیا جائے جن میں دوڑ دھوپ کرنے کی ضرورت نہیں ہوتی۔ [illegible] کہانیاں سنائی جائے یا بچہ کو مناظر اور جانوروں کی تصویروں کی کتاب دکھائی تو رفتہ رفتہ نیند کا ماحول پیدا ہونے لگتا ہے۔ برخلاف اس کے اگر سونے کے وقت سے کچھ دیر پہلے تک بچہ کو دوڑ دھوپ کرنے دیا جائے۔ جذبات کو ابھارنے والی کہانیاں سنائی جائیں یا بھائی بہنوں کے ساتھ کھیل کود میں شریک رہنے دیا جائے۔ تو بچہ بڑی دیر تک سونے کی طرف مائل نہیں ہوتا۔

بچہ کی عمر جوں جوں بڑھتی جاتی ہے وہ سونے سے بچنا چاہتا ہے۔ اس کی زیادہ تر وجہ یہ ہے کہ بچہ کی گھریلو اور سماجی دلچسپیاں بڑھتی جاتی ہیں اور وہ اس وقت تک سونا نہیں چاہتا جب تک گھر کی چہل پہل موقوف نہ ہوجائے۔ اپنے اطراف کی چیزوں اور لوگوں سے بھی بچہ کی دلچسپی بڑھ جاتی ہے۔ ایسی حالت میں نیند بچہ کے لئے ایک غیر دلچسپ اور ناخوشگوار وقفہ بن جاتی ہے لیکن سونے کے لئے بچہ کو خاص طور پر تیار کیا جائے تو وہ آسانی سے سو جاتا ہے۔

تنگ لباس کے نقصانات

انسان کا سارا لباس یہاں تک کہ سر کی ٹوپی اور پیر کے جوتے بھی ڈھیلے ہونے چاہئیں۔ جسم پر تنگ لباس چڑھا رہے تو سانس لینے میں رکاوٹ ہوتی ہے جس سے تندرستی میں فرق آتا ہے۔ اس کے علاوہ تنگ لباس کی وجہ سے دوران خون میں بھی رکاوٹ پیدا ہوتی ہے۔ اکثر لوگوں کے پاؤں اس لئے درد کرنے لگتے ہیں کہ وہ نہایت تنگ جوتے پہنتے ہیں جس کی وجہ سے خون پنجوں اور پیر کی انگلیوں تک نہیں پہنچ سکتا اس کے علاوہ تنگ جوتوں کی وجہ سے پیروں میں پھوڑے پھنسیاں اور دوسری خرابیاں بھی پیدا ہوجاتی ہیں۔ اپنے جسم کو گرم رکھنے کا صحیح طریقہ یہ ہے کہ خون کو گرم رکھا جائے تاکہ جسم کو سوتی یا اونی تنگ کپڑوں میں جکڑ دیا جائے۔ اور خون [illegible] رکھنے اور اس کو جسم کے سارے حصوں میں [illegible] کے لئے موزوں [illegible] ٹوپی، جوتے سب ڈھیلے پہننے چاہئیں۔

کیا بچوں کے قد میں ہر سال یکساں اضافہ ہوتا ہے؟

بچوں کے قد میں ہر سال یکساں اضافہ نہیں ہوتا۔ اس کا ایک سبب [illegible] سے نشوونما کی رفتار گھٹ جاتی ہے [illegible] دکھ بیماری کی وجہ سے رکاوٹ [illegible] تو بھی بچوں کے قد میں ہر سال [illegible] اضافہ نہیں ہوتا ہے۔ [illegible] لڑکیاں دونوں کا نشوونما چودہ سال سے [illegible] سال کی عمر تک تیزی کے ساتھ ہوتا ہے خاص کر لڑکے کے جسم اور قد کے نشوونما [illegible] اس عمر میں بہت تیز ہو جاتا ہے۔ [illegible] میں اضافہ بہت بڑی حد تک پاؤں کی [illegible] لمبائی کی وجہ سے ہوتا ہے۔ اور [illegible] لڑکوں کی لمبائی کے فرق ہی کی وجہ سے بچوں کے قدوں میں فرق نظر آتا ہے یہی وجہ ہے کہ اگر دو آدمی بیٹھے ہوئے ہوں تو ہم ان کے قد کا فرق آسانی سے نہیں معلوم کرسکتے۔ پیروں کی ہڈیوں کی لمبائی ان کے سرے پر نئی ہڈیوں کے بننے سے بڑھتی ہے تقریباً اٹھارہ سال کی عمر کے ہونے تک ہڈیوں کے بننے کا سلسلہ رک جاتا ہے اور اس کے ایک عرصہ بعد پیروں کی ہڈیوں کی لمبائی ایک مقام پر پہنچ کر رک جاتی ہے جس کے بعد پیروں کی لمبائی میں کوئی اضافہ نہیں ہوتا۔

بعض چیزیں جو بڑوں کیلئے اچھی ہوتی ہیں بچوں کیلئے بری کیوں ہوتی ہیں؟

دراصل جو چیز بچوں کے لئے بری ہوتی ہے وہ بڑوں کے لئے بھی ایک حد تک بری ہی ہوتی ہے لیکن ایسا ہوسکتا ہے کہ کسی ایسی چیز کے استعمال سے جو بچوں کے لئے بری ہو بڑوں کو کوئی نقصان نہ پہنچے اس کے تین اسباب ہیں ایک سبب یہ ہے کہ بچوں کے نرم اور نازک جسم میں بری چیزوں کے اثر سے بچنے کی اتنی قوت نہیں ہوتی جتنی کہ بڑوں کے جسم میں ہوتی ہے دوسرا سبب یہ ہے کہ انسان کے جسم میں بری چیزوں کے اثر کو کم کرنے کی قابلیت ہوتی ہے بڑوں کے جسم کو اس کی مشق رہتی ہے اسلئے وہ بری چیزوں کے اثرات کو کم کردیتا ہے۔

تیسرا سبب سب سے زیادہ اہم ہے۔ نہ صرف انسان بلکہ سارے جانداروں کا یہ حال ہے کہ انسان کی نشوونما کے زمانہ میں کوئی بری چیز جسم میں داخل ہوجائے تو زیادہ نقصان پہنچتا ہے۔ یہ بات آسانی سے سمجھ میں بھی آسکتی ہے بچوں کے جسم کو بہ ایک وقت دو کام کرنے پڑتے ہیں۔ ایک تو اپنے آپ کو اچھی حالت میں رکھنا دوسرے اس کی نشوونما کرنا۔ برخلاف اس کے بڑوں کو صرف اپنے جسم کو اچھا رکھنا پڑتا ہے۔ نشوونما کا سوال باقی نہیں رہتا۔ اس کے علاوہ بڑھتے بچوں کا جسم بہت نازک ہوتا ہے۔ اس لئے اس پر نشہ پیدا کرنے والی چیزوں اور تمباکو کا بہت برا اثر ہوتا ہے۔

(دانش گاہ حیدرآباد کے شکریہ کے ساتھ)

بچے [illegible] اپنے [illegible] موضوع [illegible] نسل کو قائم و برقرار رکھنے میں نسوانی جبلت کے لیے کوئی مقصد [illegible] اور ہماری توجہات کا اس سے زیادہ مستحق نہیں ہوسکتا جتنا کہ [illegible] نسل کی صحت اور [illegible] کا تحفظ ہے۔

([illegible] شاہانہ)

بچوں پر سینما بینی کے اثرات

"نونہالان وطن کو اس لعنت سے بچایا جائے"

جناب رشاد صاحب بی۔ اے

میں ۱۰ سال ہیڈ ماسٹر رہ چکا ہوں۔ مجھے بچوں کی عادات وخصائل کے مطالعہ کا بے حد شوق ہے۔ اس سلسلہ میں جو کام کرتا رہا ان میں ایک یہ بھی کہ جب بچے آزادانہ کھیلتے ہوں تو ان کی حرکات وسکنات دیکھوں اور ان کی گفتگو سنوں۔ چنانچہ گلی کوچہ میں جاتے جاتے ٹھہر جاتا۔ مدرسہ میں اس طرح بیٹھ جاتا کہ بچوں کو معلوم نہ ہو کہ کوئی انھیں دیکھتا ہے۔ ایک دن میں نے دیکھا تھا کہ پہلی جماعت کے دو بچے عمر ۱۰ سال ایک جگہ بیٹھے ہوئے بوس وکنار کرتے نظر آئے۔ چھوٹا بچہ چھوٹنے سے لیٹ رہا ہے اور کہہ رہا ہے آ او میرے جانی آ او آ جا میرے جانی آ جا میں انھیں دیکھتا رہا لیکن جب وہ اس سے بھی آگے بڑھنے لگے تو میں کھنکار دیا۔ اور وہ علیحدہ ہو گئے۔ اس کے بعد میں دروازے میں جا کھڑا ہو گیا تاکہ بچے اس خوف سے بھاگ نہ جائیں کہ انھیں ہیڈ ماسٹر نے دیکھ لیا۔ میں نے قطعاً ناپسند نہیں کی بلکہ انھیں یقین دلانے کے لئے کہ میں نے کچھ دیکھا نہیں۔ ذرا مسکرا دیا۔ بچے مطمئن ہو کر اپنی جماعت میں بیٹھ رہے تین روز تحقیق کرنے کے بعد معلوم ہوا کہ بڑا بچہ اس سے ایک رات قبل سینما گیا تھا۔ سینما کے اثرات کے متعلق میرا تجسس بڑھ گیا۔ میں نے ایک بارہ تیرہ سالہ طالب علم کے خطوط ایک جوان عمر عورت کے نام لکھے ہوئے پکڑے۔ جن میں سینما کے مکالموں اور مضامین کا رنگ تھا "صبح کا ستارہ" دیکھنے کے بعد میں بچوں کو شرابیوں کی سی حرکات کرتے دیکھا۔ میں ذاتی طور پر سینما کو ناپسند کرتا ہوں اور آج تک صرف پندرہ کے قریب فلم دیکھے ہیں۔ سکندر۔ باغباں۔ خاندان۔ پکار میں بھی ایسے پلاٹ ہیں جو ننھے بچوں کے لئے کسی طرح موزوں نہیں۔ ماہرین علم النفس یہ متفقہ فیصلہ ہے کہ جو تماشا بچے غور سے دیکھیں اس کا اثر کو جلدی قبول کر لیتے ہیں۔ اور جس منظر کو شوق سے دیکھا جاتا ہے اس کا اثر ایک دماغ پر رہتا ہے۔ بچہ فطرتاً نقال ہوتا ہے، ان کا دلدادہ ہے اور قوت باصرہ کے ذریعہ جو کچھ دیکھتا ہے۔ دماغ میں محفوظ کر لیتا ہے۔

ایک طرف تو ماہرین تعلیم یہاں تک قائل ہیں کہ زبان کے سکھانے کے لئے بچوں کو غلط فقرات دے کر درست نہ کرائے جائیں۔ بلکہ شروع ہی سے درست فقرات سکھائے جائیں اور ادھر ہماری سینمائیں قوم کے نونہالوں کے سامنے حسن وعشق کی ایمان سوز تصویریں پیش کرتی ہیں۔ ننھے ننھے دلوں کو عشق ومحبت کی تلخ حقیقتوں سے آگاہ کرتی ہیں جنکی ادا ناشائستہ الفاظ تک بھی بچوں کی قوت سامعہ کے ذریعہ دماغ تک پہنچ کر پیوست ہو جاتے ہیں۔ دیہاتی لڑائیاں۔ بدمعاشیاں اور شراب خوری دکھانے کے بعد خیر کی فتح شر پر دکھائی جاتی ہے۔ جو بچوں کے لئے بے اثر چیز ہے۔ کیونکہ وہ ہر منظر کو علیحدہ چیز سمجھ کر دیکھتا ہے۔

لیگ آف نیشنز کے شعبہ چائلڈ ویلفیر ڈیپارٹمنٹ نے متعدد ممالک سے یہ سوال دریافت کیا تھا کہ آپ کے ہاں کس عمر کے بچوں کو سینما جانے سے روکنے کے لئے کیا تدابیر اختیار کی گئی ہیں۔ مختلف قسم کے جوابات موصول ہوئے تھے۔

۱۔ بلجیم میں سولہ سال سے کم عمر کا بچہ سینما میں نہیں جا سکتا۔

۲۔ امریکہ کی اکثر ریاستوں میں یہ قانون رائج ہے کہ جس فلم کو محکمہ سنسر بچوں کے موزوں قرار دے۔ بچے صرف وہی فلم دیکھ سکتے ہیں سولہ سال سے کم عمر کے بچے بغیر والدین کے سینما میں نہیں جا سکتے۔

۳۔ ڈنمارک میں سولہ سال سے کم عمر کا بچہ وہی فلم دیکھ سکتا ہے جسے محکمہ سنسر نے بچوں کے لئے موزوں قرار دیا ہو۔ جو تماشہ بالغوں کے لئے سمجھا جاتا ہے اس میں بچوں کا جانا ممنوع ہے

۴۔ خود انگلستان کے ملک میں بھی سولہ سال سے کم عمر کے بچے وہ فلم نہیں دیکھ سکتے جو جوانوں کے لئے منظور کئے گئے ہوں۔

۵۔ اٹلی میں سنسر اور جس فلم کو بچوں کے لئے غیر مناسب سمجھے اسے بچے نہیں دیکھ سکتے۔ تھیٹر کے لئے اپنے اشتہار میں اس امر کا تذکرہ کرنا ضروری ہے۔

۶۔ ترکی میں ۱۲ سال سے کم عمر کے بچوں کے لئے صرف تعلیمی فلم مخصوص کئے گئے ہیں۔ بارہ سال سے سولہ سال تک کے بچوں کے لئے سینما جانے کا دن مقرر ہے بچے رات کو سینما میں نہیں جا سکتے۔

۷۔ ۱۹۳۵ء میں ملک جاپان کی میٹروپالیٹن پولیس نے ۵۵۸۴۳ بچوں کو چھوٹے چھوٹے جرائم کا ارتکاب کرنے پر گرفتار کیا۔ علم النفسیات کے ماہرین نے ان بچوں کی نفسیات کا مطالعہ کر کے فیصلہ دیا کہ انھوں نے نفسانی جذبات سے متاثر ہو کر ایسا کیا اور ایسے جذبات فقط سینما کے مناظر دیکھنے سے پیدا ہوتے۔ ۳۰ لڑکیوں نے خیانت کی۔ ۹ لڑکوں نے جوا کھیلا۔ ۱۸ لڑکوں اور ۵ لڑکیوں نے مکانوں میں آگ لگائی۔ اور فقط اس وجہ سے کہ انھوں نے پردہ سینما پر یہ افعال دیکھے تھے

امریکہ میں ایک ہفتہ میں ستر لاکھ نفوس سینما جاتے تھے جن میں ۲۳ لاکھ ۱۲ برس کے نوجوان ہوتے تھے جن کے دلوں سے سینما کے اثرات مدارس کی تعلیم کو نیست و نابود کرتے تھے۔ آخر انجمن شائستگی کا قیام ہوا اور ہالی وڈ نے اس کے مطالبات منظور کر کے سینما کو ذریعہ اصلاح اور معصیت کشی اور خصوصیت کو شتی بنایا۔ آج اہل ہند فلم ساز کمپنیوں سے متوقع ہیں کہ وہ اپنے تیار کردہ فلموں کو دیکھیں کہ کہاں تک انھوں نے عوام کو غلامی و محکومی سے نجات دلائی ہے



طبی امداد اور حفظان صحت کی مملکتی اسکیم پر راجہ بہادر ڈاکٹر واگھرے کی توضیحات

ادارۂ صحت عامہ راجہ بہادر ڈاکٹر واگھرے سے جو کل افسر ریگولر فورسز کے عہدۂ نظامت طبابت و صحت عامہ پر ترقی پانے کی مسرت میں مبارکباد دیتے ہوئے یہ لکھا تھا کہ "آپ ایک ایسے زمانہ میں اس خدمت کا جائزہ لے رہے ہیں جب کہ تنظیم مابعد جنگ کے سلسلہ میں صحت عامہ کے خاکے بنانا اور حکومت کے حاصل کردہ ایک کروڑ قرضہ کے ایک حصہ کو دیہاتوں میں دواخانوں کے قیام پر صرف کرنا ہے توقع ہے کہ صحت عامہ کے منتظم اور باقاعدہ پ ار کی کامیابی میں آپ کا وسیع تجربہ اور ماہرانہ قابلیت رہنمایانہ حصہ لیگی۔

جریدۂ صحت عامہ سے آپ کو جو گہری دلچسپی ہے اس کے نتیجہ کے طور پر اس پندرہ روزہ جریدہ کو ملک و مالک کی زیادہ سے زیادہ خدمت کے مواقع حاصل ہوں گے بہرحال آپ کے دور نظامت سے بہترین تمنائیں اور توقعات وابستہ کی جاتی ہیں۔"

چنانچہ طبی امداد اور حفظان صحت کی اسکیموں سے متعلق راجہ بہادر کی توضیحات (آئندہ صفحات پر ملاحظہ فرمائیے) اس امر کا ثبوت ہیں کہ آپ کا دور نظامت صحیح معنی میں ملک اور اہل ملک کی خدمت انجام دینے میں کامیاب دور ثابت ہوگا۔ یقین ہے کہ ڈاکٹر واگھرے ملکی صحت کے پروگرام کو زیادہ سے زیادہ وسیع اور کامیاب بنانے کی کوشش کریں گے۔

(ایڈیٹر)

"ماؤں کی صحت اپنے بچہ کی صحت سے اس قدر مشترک ہے کہ اس کی صحت اس کے بچہ کی صحت اور اس کے بچہ کی صحت اس کی صحت ہے"

بچوں کو تندرست دیکھنے کی خواہشمند ماؤں کو چند ہدایات

اگر آپ اپنے بچے کو تندرست [illegible] دیکھنا چاہتی ہیں تو [illegible] باقاعدہ [illegible] اور [illegible] دیکھنا چاہتی ہیں تو [illegible] باتوں کا ہمیشہ خیال رکھئے۔

(۱) وقت پر کھلاؤ، سلاؤ اور نہلاؤ [illegible] اسے وقت کا پابند بناؤ۔

(۲) جب بچہ روئے تو فوراً دودھ مت پلاؤ کیونکہ بچے کے رونے کی وجہ بھوک کے علاوہ کچھ اور بھی ہوتی ہے اسے معلوم کرنے کی کوشش کر کے مناسب تدارک کرو۔

(۳) بچے کو زبردستی کھلانے کی کوشش نہ کرو کیونکہ وہ بجز اس کے کہ اسے بھوک نہ ہو کھانے سے انکار نہیں کرتا۔

(۴) کھانا ہمیشہ اپنے سامنے اور اپنے [illegible] اس کے ہاتھ سے کھلاؤ [illegible] بچے [illegible] کر دو [illegible] نگرانی میں بھی مت چھوڑو [illegible] کی عادت پڑ جائے گی۔

(۵) [illegible] چیزوں کے لئے [illegible] کی عادت مت ڈالو بلکہ بغیر مانگے ہی اس کی تمام ضروریات پوری کرتی رہو۔

(۶) اگر بچہ کھانے کی چیزوں کے لئے ضد کرے یا کھانے پر خفا ہو جائے تو اس کی خوشامد کرنے یا چمکار کر چیز دینے کی کوشش مت کرو بلکہ اپنے دل کو مضبوط کر کے اسے اس وقت تک کھانے کے لئے کچھ مت دو جب تک کہ وہ اپنے فعل پر اظہار ندامت نہ کرے۔

(۷) بچے کی شکایات پر (جو اکثر ساتھیوں کے بارے میں ہوتی ہیں) زیادہ توجہ نہ دو اور نہ اس کے جھگڑوں کو خود فیصلہ کرنے کی کوشش کرو۔ اس طرح اسے چغلی کی عادت پڑ جانے کا احتمال ہے۔ اسے پیار سے سمجھا دو کہ کھیل کے جھگڑوں اور قصوں کو ماں کے سامنے پیش کرنا اچھا نہیں۔

(۸) گالیوں اور بیہودہ الفاظ سے اس کے کانوں کو آشنا نہ کرو اور نہ اس کی زبان کو ان کا [illegible] ایسا اتفاق ہو سکے [illegible] تو اسے [illegible] مذمت [illegible]۔

(۹) بچے کو [illegible] اگر [illegible] سلانے کی کوشش نہ کرو اور نہ اسے [illegible] یا کہانی کہہ کر [illegible] سلاؤ۔ بلکہ اس کے مقررہ وقت پر بستر پر لٹا کر سونے کا حکم دے دو۔ اس سے آپ کا بہت سا وقت ضائع نہ ہوگا اور اسے حکم ماننے کی عادت پڑ جائے گی۔

(۱۰) اس کے ہاتھوں اس کے اپنے اور چھوٹے بہن بھائیوں کے کام کراؤ بلکہ نوکروں کی مدد کرنا بھی اپنی نگرانی میں سکھاتی رہو تاکہ ہمدردی اور محبت کی عادت پڑے۔

(۱۱) نوکروں کی صحبت میں نہ چھوڑو اور ان سے قصے کہانیاں سننے کا [illegible] نہ دو۔

(۱۲) جانوروں پر ظلم مت کرنے دو بلکہ ان [illegible] مانوس [illegible]۔

(۱۳) بہادری اور دلیری کی تعلیم دو۔ رات کے وقت ضروری حاجات کے لئے اسے شروع ہی اکیلے بھیجتی رہو۔ نہ اس صورت میں کہ بچپن میں اسے قسم قسم کی چیزوں سے ڈرایا گیا ہو۔ اس سے آپ اس صورت میں فائدہ اٹھا سکتی ہیں کہ شیر خوارگی کے زمانہ سے ہی اسے ڈر سے ناآشنا رکھا ہو۔

(۱۴) اس کے ہر ایک قوتی کو وقتاً فوقتاً استعمال کرتی رہو تاکہ زنگ آلود نہ ہو جائیں۔

(۱۵) سزا۔ جسمانی سزا سے حتی الامکان دریغ کرو۔ اس سے بچے میں ضد اور نفرت کے آثار پیدا ہو کر دو صورتیں ظہور پذیر ہوتی ہیں۔

اول:۔ یا تو وہ بالکل ڈھیٹ ہو جائے گا اور کھلے طور پر حکم ماننے سے انکار کریگا۔

دوم:۔ یا ظاہراً آپ کے نام سے بھی خوف کھائے گا مگر دل میں آپ سے سخت نفرت رکھے گا اور آپ کے احکام کو اس طرح پورا کرے گا جیسے ایک [illegible] لہٰذا سبب سے مناسب سزائیں یہ ہو سکتی ہیں:

الف۔ صبح کا ناشتہ بند کر دو یا دوپہر کے کھانوں میں سے کوئی چیز کم کر دو۔

ب۔ ہمجولیوں سے کھیلنے کے لئے منع کر دو۔

ج۔ کچھ وقت کے لئے پلنگ پر پڑے رہنے اور کمرے سے باہر نہ آنے کا حکم دو۔

د۔ حساب کا کوئی سوال چند مرتبہ بار بار کرنے کو دو۔ یا خوشخطی کی چند سطور لکھنے کو دو۔ مگر بار بار ایک ہی قسم کی سزا نہ دو بلکہ اس کی عادت کے مطابق تبدیل کرتی رہو۔

کیا آپ کے بچے میں مندرجہ بالا باتیں آپ کو اس کی صحت کی طرف سے مطمئن کرنے کے لئے ہیں۔ اگر نہیں تو خیال کر لیجئے کہ اس کی جسمانی اور دماغی نشوونما صحیح طور پر نہیں ہو رہی ہے اور اگر جواب اثبات میں ہے تو اس سنہری زمانے سے فائدہ حاصل کرنے کی کوشش کیجئے اور اپنے آپ کو اس کی نظر میں ایک شفیق دوست اور ہم عمر ساتھی ثابت کر کے کھیل ہی میں کام کی باتیں سکھائیے۔ اور دیکھئے کہ آپ کی کوشش اس کی آئندہ تعلیم میں کیسی مفید ثابت ہوگی۔ اور آپ اپنی کوششوں کو ذرا سی محنت سے بار آور ہوتے دیکھ کر کس قدر مطمئن ہوں گی۔

[illegible] کھا گیا ہے [illegible] کرکے [illegible] [illegible] پہنچا [illegible] [illegible] کئے گئے [illegible] [illegible] میں چالیس سال [illegible] [illegible] فخر کرتے [illegible] موجودہ خیالات کے مقابلہ میں [illegible] پچیس سال [illegible] ملک نے جن کے [illegible] حالات [illegible] تعلیم کی کمی [illegible] [illegible] نکالا [illegible] خیالات پورے نہ ہوں گے مگر تھوڑے وقت کے اندر موجودہ حالات کو ان خیالات کے راستہ پر بہت زیادہ بنایا جاسکتا ہے۔ اس لئے یہ مسئلہ کافی غور طلب ہے اس کے علاوہ جن ممالک نے موجودہ صحت عامہ کے انتظامات کے معیار کو سامنے رکھتے ہوئے ہم نے اپنے خیالات اور تجاویز تیار کئے ہیں ان کی خود آج یہ شکایت ہے کہ ان کے انتظامات ملک کی ضرورت کے لحاظ سے ناکافی ہیں ایسی صورت میں یہ غور طلب ہے کہ کیا ہم ایسے ناقص اسکیمات پر قانع رہیں جو چالیس یا پچاس سال میں موجودہ دنیا کے معیار تک پہنچانے کے لئے تیار کئے گئے ہوں یا کوئی ایسی صورت نکالیں کہ جس سے زیادہ سے زیادہ پانچ سال کے اندر ہم اپنی موجودہ حالت سے نمایاں ترقی کرکے حقیقی خدمت تمام رعایا کی کرسکیں۔

انتظامات صحت کا پھیلاؤ

[illegible] انتظامات [illegible] [illegible] ممالک [illegible] [illegible] صحت عامہ کے [illegible] [illegible] علاقہ جات کو اسی طریقہ سے [illegible] [illegible] نقل و نقل کے انتظامات [illegible] تنظیم [illegible] [illegible] ابتدائی پانچ سال میں جو تمام ممالک محروسہ کے لئے سڑکوں کا پروگرام تیار ہوا ہے اس کے نتیجہ پر تعلقہ [illegible] کم از کم دو تین ایسی سڑکیں بنائی جائیں جس سے دور دور کے گاؤں زیادہ سے زیادہ ۲۰ میل کے فاصلہ پر رہیں کوئی تنظیم کسی جگہ بھی اس وقت تک کامیاب نہیں ہوسکتی جب تک کہ اس کی اندرونی کارکردگی پر کافی طور پر نگرانی اور نگرانی کے ساتھ ساتھ کارکنوں کو ماہرانہ مشورہ وقتاً فوقتاً حسب ضرورت نہ ملتا رہے۔

سررشتہ کو ماہرانہ مشورے

سررشتہ ایک کنسلٹنٹ اور ایک انسپکٹنگ تنظیم قائم کرنا بہت ضروری سمجھتا ہے۔ کسی تنظیم کے انتظام میں کسی ایک شخص سے یہ توقع رکھنا کہ وہ اس کے ہر ایک شعبہ اور شعبہ کی مختلف شعبوں کے تفصیلی انتظامات سے واقف ہو ناممکن ہے اس لئے یہ تجویز ہے کہ

[illegible] حکومت [illegible] [illegible] [illegible] کو کس طرح [illegible] [illegible] سررشتہ [illegible] [illegible] سررشتہ کے [illegible] [illegible] ان کے سپرد [illegible]

ایک سوال؟

[illegible]

کہ بلدہ حیدرآباد میں [illegible] جائیں گے اور جب کہ اتنی مدت [illegible] کیا میں یہ معلوم کرسکتا ہوں کہ اس اسکیم سے اب کہاں تک ترقی کی ہے؟ اس کا جواب [illegible] رائے بہادر کرنل واگہرے نے کہا کہ [illegible] لانے کے قابل تجاویز جن سے ایک [illegible] اندرونی پانچ سال کافی طور پر [illegible] صحت عامہ کے انتظامات کئے جاسکیں گے وہ یہ ہیں۔ اندرونی علاقہ جات کے لئے جیسا بتلایا گیا ہے کہ ایک تعلقہ کے چار حصے کرکے ہر حصہ میں [illegible] فوری طبی امداد اور حفظان صحت کے اصول سے لوگوں کو واقف کرانا اور اس کے بعد ہر تعلقہ پر جو مرکز اس وقت قائم ہے اس میں اتنی وسعت دینا کہ اس تعلقہ کی تمام ضروریات کو فراہم کرلیا جائے اور اس تعلقہ کے جس اندرونی حصہ میں کام ہو رہا ہے اس کی نگرانی کی جائے اس کا تعلق تعلقوں پر ضلعوں کے مستقر سے [illegible]

ہمارے سررشتۂ طبابت و صحت عامہ کی افادی اور تعمیری تجویزیں

استفسارات

سرجوزف بھور کی صدارت میں ہندوستانی ہیلتھ سروے کمیٹی جو قائم ہوئی تھی اور اس نے جو سفارشات حکومت ہند کے سامنے پیش کی ہیں ان کی روشنی میں حیدرآباد کی صحت عامہ کو بہتر بنانے اور یہاں کے ہسپتالوں، طریقوں کو ٹھیک کرنے کے لیے آپ نے کیا نئی اسکیمیں مرتب کی ہیں؟

آپ یہاں کے دیہاتوں میں تو شفاخانے اور ہسپتال وغیرہ کتنی تعداد میں قائم کرنے کا ارادہ رکھتے ہیں؟

ضروری پرسنل، ڈاکٹروں، دائیوں اور نرسوں وغیرہ کے حصول کے لیے آپ کیا تدابیر اختیار کر رہے ہیں؟

طبی امداد بہم پہنچانے کے علاوہ کیا آپ کے سامنے کوئی ایسا پروگرام بھی ہے جس کے تحت امراض کے انسداد کی تدابیر اختیار کیے جائینگے۔ اس ضمن میں ہندوستان کی آبادی کا وہ بڑا حصہ یعنی دیہی رقبات جو طبی امداد سے بھی محروم ہے وہاں کیا تدابیر اختیار کی جائیں گی؟

بھور کمیٹی نے سفارش کی ہے کہ (۲۵) سالہ اسکیم تیار کی جائے اور اسے مختلف اقساط میں نافذ کیا جائے کیا آپ کے سامنے بھی کوئی ایسا لائحہ عمل ہے کیونکہ ظاہر ہے کہ کسی اسکیم کو اخراجات کا لحاظ کرتے ہوئے فوری روبعمل نہیں لایا جا سکتا۔

راجہ بہادر کرنل ڈاکٹر [illegible] سے ناظم طبابت و صحت عامہ سرکار عالی سے نمائندہ یونائیٹڈ پریس نے ایک ملاقات کے دوران میں مندرجۂ بالا استفسارات کیے جن کے راجہ بہادر نے معلومات افزا جوابات دیے [illegible] کے حوالے کر۔

راجہ بہادر کے جوابات

رپورٹ اب تک سررشتہ کی نظروں سے نہیں گذری مگر جو تبصرے اس کمیٹی کی رپورٹ پر شائع ہوئے ہیں اس سے یہ اندازہ ہوتا ہے کہ سررشتہ نے اپنی تنظیم اور تنظیم مابعد جنگ کے سلسلہ میں جو تجاویز پیش کی ہیں وہ تقریباً اسی اساس پر مبنی ہیں جو بھور کمیٹی نے قائم کی ہے۔ سررشتہ یہ چاہتا ہے کہ صحت عامہ میں ترقی کے مسئلہ کو ایک قومی مسئلہ سمجھ کر سب سے زیادہ فوقیت دی جائے صحت عامہ کے مسائل ایسے نہیں کہ صرف ایک ڈپارٹمنٹ کی کوششوں سے اس میں ترقی کی جا سکے صحت عامہ میں تقریباً تمام چیزیں داخل ہیں جن سے صرف امراض کے پیدا ہونے سے جو صحت خراب ہوتی ہے اس کی روک تھام اور (۲) ان کا علاج معالجہ کیا جائے بلکہ وہ تمام تدابیر اختیار کرنا صحت عامہ کی پالیسی میں (۳) ہے جن کے ذریعہ بچہ کے شکم مادر میں آنے سے لے کر آخری وقت تک اس کی صحت کو برقرار رکھنے اور ترقی دینے کے لیے ضروری ہیں تاکہ وہ حقیقی معنوں میں قوم کا ایک صحیح فرد بن سکے۔ سرجوزف بھور کی کمیٹی کی رپورٹ وصول ہوتے ہی سررشتہ اپنی تجاویز اور اس کمیٹی کی تجاویز کا مقابلہ کرے گا اور اس کے بعد مقامی حالات کے لحاظ سے مفید تجاویز حکومت کے سامنے پیش کرے گا مختصراً سررشتہ کے تجاویز حسب ذیل اصولوں پر مبنی ہیں۔

سررشتہ صحت عامہ کے تجاویز

(۱) خواہ انسان گاؤں میں رہتا ہو یا شہر میں ہر شخص کے لیے بلا لحاظ اس کے کہ سماجی یا مالی حیثیت ہو یا نہ ہو امراض سے بچنے کے لیے صحت بخش فضا میں رہنے اور امراض کے علاج معالجہ کا انتظام مہیا کیا جائے

(۲) اس میں شبہ نہیں کہ ساری آبادی [illegible]

جو کچھ بھی انتظامات سررشتہ کی جانب سے کیے گئے وہ صرف یہیں نہیں بلکہ سارے ہندوستان میں کیے گئے۔ اگرچہ یہ انتظامات محض بڑے شہروں کی حد تک محدود ہیں لیکن مواضعات کی آبادی کو بھی ان سے بلاواسطہ کچھ نہ کچھ فائدہ پہنچتا رہا ہے مگر بلحاظ تعداد اور اس لحاظ سے کہ یہی ملک کی حقیقی روح ہیں ان کے لیے اور وسیع پیمانہ پر سہولتیں مہیا کی جائیں۔

ہر گاؤں میں طبی امداد اور حفظان صحت کی سہولتیں

یہاں اس چیز کو بتلا دینا ضروری ہے کہ اس وقت تجربہ نے بتلایا ہے کہ شہری آبادی میں بھی باوجود اس کے سو سال سے زیادہ سے ماڈرن میڈیسن سسٹم کا انتظام رائج رہا ہے اور سہولتیں بہم پہنچائی گئی ہیں لوگ اب بھی پورے طور پر ان سے وہ فائدہ نہیں اٹھا رہے ہیں جو ان سے اس سو سال میں توقع کی جا سکتی تھی ایسی صورت میں مواضعات کی آبادی سے یہ توقع رکھنا کہ ان تمام سہولتوں کو فوری طور پر ان کے پاس پہنچا دینے پر وہ ان سے حقیقی طور سے فائدہ اٹھائیں گے عملاً مشکل ہے اس لیے اندرونی مقامات پر تجاویز تو یہ ہیں کہ ہر گاؤں میں ایک ایسا شخص مقرر کیا جائے جو فوری طبی امداد اور حفظان صحت کے اصول سے گاؤں والوں کی ہر وقت وہیں رہ کر امداد کرے مگر نہ تو اتنے آدمی یکبارگی تیار ہو سکتے ہیں اور نہ جیسا کہ بتلایا گیا ہے یہ توقع کی جا سکتی ہے کہ فوری طور پر ان سے اندرونی آبادی فائدہ اٹھائے گی اسی طرح پر دس گاؤں کا ایک گروہ بنا کر ہر قسم کی طبی امداد حفظان صحت کی سہولتیں بہم پہنچانے کا انتظام کیا جائے ان کی نگرانی اور بڑے پیمانہ پر کام کرنے کے لیے ہر تعلقہ کو چار حصوں میں تقسیم کیا گیا ہے

پرہیز؟

علاج اور پرہیز میں وہی تعلق ہے جو کھانے پینے سونے اور جاگنے یا کسی کارخانہ اور مشینری میں [illegible] سونا اور کارخانہ کے نتیجہ کا ضرور کم ہو جاتا ہے۔ خصوصاً [illegible] تو بالکل میاں بیوی کا سا [illegible] مشین کی موجودگی لازمی ہے [illegible] ہو سکتے ہیں یا تو مشینری یا خود کارخانہ کے وجود کا [illegible] ہوتا ہے۔ یا کارخانہ عالم وجود میں آنے سے قبل [illegible] پیدا ہونے کی غرض سے بطور پیش خیمہ آگے پہنچ جاتی ہے یہی صورت علاج اور پرہیز کی ہے۔ علاج شروع کرنے سے پہلے ہی پرہیز کا خیال شروع ہو جاتا ہے۔ ویسے تو کوئی شخص دنیا بھر کے پرہیز کا خاتمہ کرنے نکلے تو ماحصل غذا صرف مونگ کی دال اور کھچڑی کے سوا کچھ نہ ہوگا لیکن تجربہ سے ثابت ہو چکا ہے کہ پرہیز کی شدت اور خفت کا انحصار زیادہ تر معالج کی عمر پر ہوتا ہے۔ طبیب جس قدر مسن ہوگا پرہیز اتنا ہی سخت بتائے گا اور کمسن معالج اس معاملہ میں ہمیشہ اتنے نرم ہوتے ہیں کہ مریض ان سے جس چیز کے کھانے کی اجازت مانگے وہ بھی نہیں روکتے۔ لہٰذا ترکیب سے سوال کرنے کی ضرورت ہے۔ بنصیب دشمناں آپ کبھی معنی یا پیچش میں مبتلا ہو جائیں تو آسانی سے اس حقیقت کا تجربہ کر سکتے ہیں کسی نوعمر کے مطب میں چلے جائیے وہ غور سے نبض دیکھے گا۔ پلکیں الٹ کر آنکھ کا معائنہ بھی کرے گا اور ضرورت ہوئی تو ہر صورت ہوگی تو مریض کو چت لٹا کر پیٹ اور آنتوں کو بھی دبا کر دیکھیگا۔ کوئی مضائقہ نہ ہوگا تو معائنہ کا یہ سلسلہ دراز بول و براز تک وسیع ہو جائے گا۔ ان تمام مراحل کو طے کرنے کے بعد نسخہ لکھا جائے گا۔ مگر پرہیز کے متعلق اس وقت تک ایک حرف بھی زبان سے نہ نکلیگا، جب تک خود مریض ہی یہ سوال نہ کرے۔

"اور حکیم صاحب میں کھاؤں کیا۔ پرہیز کن کن چیزوں کا ہے دوا میں"؟

یہ سوالات محض اس عقیدہ کا نتیجہ ہیں جو مریضوں کے دل میں پرہیز کی طرف سے قائم ہو گیا ہے وہ سمجھتے ہیں کہ اگر [illegible] کھایا جائے تو بہتر پرہیز یہی بنتا ہے۔ اور حکیم [illegible] فاقہ کشی بھی [illegible] لیکن اس کے ساتھ پرہیز ہو [illegible] تو دوا بھی کچھ ہو جاتی ہے۔ مطلب یہ ہے کہ [illegible] یا تو طبیب کے دست شفا [illegible] دوا کے اثرات کو [illegible] جو کچھ ہوتا ہے وہ سب پرہیز کا کرشمہ ہے اور حقیقت بھی کچھ یہی ہے کیونکہ ہم نے اچھے اچھے حکیموں کو دیکھا ہے جن کے دونوں ہاتھوں میں دست شفا کا معجزہ ہوتا ہے جب وہ علاج کرتے کرتے تنگ آ جاتے ہیں اور مریض اچھا نہیں ہوتا تو آخر میں جھنجھلا کر یہی کہہ دیتے ہیں "ہم کیا کریں تم پرہیز نہیں کرتے!"

بہرحال ہم مریض کے ان استفسارات پر حکیم صاحب ذرا غور کر کے فرمائیں گے۔ "پالک کا ساگ کھائیے! شلغم کا جز، چقندر اور کھیرا کھانے میں بھی کوئی حرج نہیں۔"

مگر مریض طبیب سے بہتر جانتے ہیں کہ جس پرہیز میں مونگ کی دال اور کھچڑی بادی چیزوں کا تذکرہ نہ آئے وہ کسی طرح قابل تسلیم نہیں۔ عجیب بات بھی واقعہ ہے کہ غذاؤں کا تجربہ مریض کو طبیب کے مقابلہ میں بہت زیادہ ہوتا ہے۔ چنانچہ وہ فوراً کہیگا "پالک کا ساگ تو ٹھنڈا ہوتا ہے حکیم جی! اور ٹماٹر کھٹے ہوتے ہیں، [illegible] کبھی اچھے میں بھی نہیں کھاتا، کہو تو مونگ کی دال کھا لوں؟"

ہندوستان میں تقریباً دو تین صدی سے پرہیز کا مفہوم صرف مونگ کی دال چپاتی اور کھچڑی میں پنہاں ہو کر رہ گیا ہے۔ لہٰذا حکیم صاحب کا [illegible] آسمانی غذاؤں کے خلاف کامیاب نہ ہوگا اور ٹماٹر کی [illegible] اور اس کی حیات آفرینی [illegible] سے قطع نظر کر کے انہیں مجبوراً کہنا پڑے گا۔

"بہت اچھا کوئی حرج نہیں مونگ کی دال ہی کھائیے۔"

لیکن اس موقع پر مریض کے دل میں یہ شبہ پیدا ہوگا کہ شاید انہوں نے میری خاطر سے پرہیز میں ترمیم کر دی اور اچھی ان سب ہی کو بیماری ہوتی ہے اس سے وہ بڑے وثوق سے ذرا گردن جھکا کر کہے گا ——— "مگر مونگ کی دال سے مجھے خشکی کرتی ہے!"

"ہاں خشکی تو ہوتی ہے" یہ حکیم صاحب فرمائیں گے۔

"پھر کیا کھاؤں ذرا سوچ کر بتائیے ...؟" مریض ذرا بے تکلفی سے سوال کرے گا۔

"کیا بتاؤں تم تو خود ہی بہت سمجھدار ہو [illegible]" حکیم صاحب [illegible] کہیں گے۔

لیکن مریض اگر ہوا اور منطقی اور حکیم جی بھی [illegible] تو سوالات کا سلسلہ بہت طویل ہو جائے گا اور مریض [illegible] اپنے وسیع تجربات سے طبیب کی راستہ کو حقیقت بتا رہے گا۔ اگر حکیم جی کہیں گے کہ بکری کا گوشت کھائیے۔

تو فوراً بول اٹھے گا "مگر اس سے تو پیچش ہو جائے گی۔"

"ہاں پیچش تو ضرور ہو جائے گی، اچھا کھچڑی کا کھاؤ۔"

"کھچڑی ——— حکیم جی چاول تو قابض ہوتے ہیں۔"

"ہاں اس میں شک نہیں، اچھا اسے بھی جانے دو، انڈے کا شوربہ کھاؤ۔"

"اجی انڈا تو گرم ہوتا ہے!"

"خیر آلو سہی"!

"آلو بادی ہوتے ہیں"

"ہاں یہ تم نے بالکل ٹھیک کہا ——— اچھا بینگن یا بھنڈی کھاؤ، کوئی حرج نہ ہو تو۔"

"اجی حرج ورج کا تو نہیں جانتا مگر یہ مجھے ان کے کھانے سے پیاس بہت لگتی ہے۔"

"ذرا سا دہی ڈال لینا بھونتے وقت"

"اور جو کھانسی ہو گئی!"

"ہاں دہی کی ترشی سے کھانسی تو ضرور ہو جائے گی اب بہتر راستہ یہ ہے کہ بینگن کی روٹی پنیر نمک اور گھی کے ساتھ ایک ہفتہ تک کھاتے رہو چونکہ پیچش کے بعد قاعدے ایسی ہی کی غذا آنی چاہیے اس لئے مجبوراً مریض خاموش ہو جائے گا۔"

احتیاط علاج سے بہتر ہے

بیماریوں کے انسدادی کام کی اہمیت

[illegible] کو ڈاکٹر جی سی رائے نے آل انڈیا ریڈیو کلکتہ سے اپنی دوسری اہم نشری تقریر میں بھور کمیٹی کے قلیل مدت والے پروگرام پر تبصرہ کیا۔ آئندہ پروگرام میں پانچ پانچ سال کے تین دور ہیں اور اس میں ملک کے طول و عرض میں صحت کا ایک ادارہ قائم کرنے کا انتظام کیا گیا ہے۔

ڈاکٹر بی سی رائے نے کہا کہ اس پروگرام میں مرض کے علاج سے زیادہ انسداد پر زور دیا گیا ہے۔ اس وقت ہمارے پاس جتنا روپیہ اور عملہ ہے۔ اگر اس سب کو علاج کے لئے لگا دیا جائے تو ملک کی آبادی کے صرف ایک چھوٹے سے حصہ کو فائدہ پہنچے گا۔ صحت کے ہر پروگرام کی بنیاد انسدادی تدابیر پر ہونی چاہئے۔

قلیل مدت والے

زچہ اور بچہ کی بہبودی پروگرام میں ایسے طریقے اختیار کرنا چاہئیں جن کے نمایاں اور واضح نتائج ظاہر ہوں۔ پروگرام میں زچہ اور بچہ کی بہبودی کے کام کو سب سے فوقیت دی گئی ہے کیونکہ سال میں جتنی بھی اموات ہوتی ہیں ان میں پچاس فی صدی دس سال سے کم عمر کے بچے ہوتے ہیں اور ہر سال ۲۰۰۰۰۰ عورتیں وضع حمل میں ختم ہو جاتی ہیں۔ اگر تعلیم سے اور ماحول کو بہتر بنانے سے شرح اموات کم ہو جائے تو عوام اور حکومت پر اس پروگرام کی اہمیت ظاہر ہو جائے گی۔

ڈاکٹر رائے نے سلسلہ بیان جاری رکھتے ہوئے کہا کہ اس پروگرام کے تین مقصد ہیں۔

(۱) ڈاکٹروں وغیرہ کی ٹریننگ کے انتظامات کو وسیع کرنا۔ اس میں ایسے معاشرتی اطبا کی ٹریننگ بھی شامل ہے جن کا کام یہ ہو کہ انسدادی تدابیر سے ملک کی صحت کو برقرار رکھا جائے۔

(۲) خاص خاص علاقوں میں صحت کا سروسوں کا عملی نمونہ [illegible] پیش [illegible] صحت سے [illegible] کا [illegible] کر دیا جائے۔

(۳) عوام کو صحت [illegible] کی تعلیم دینا اور دیہاتوں میں صحت [illegible] کمیٹیاں اور قصبوں میں صحت کمیٹیاں بنانا اور ان میں عام باشندوں کو حصہ لینے کی دعوت دینا تاکہ ملک کے عوام صحت کی طرف متوجہ ہوں۔

قلیل مدت والے پروگرام میں اس کا انتظام کیا گیا ہے کہ ہر ضلع میں ایک ثانوی مرکز اور پانچ ابتدائی مرکز ہوں اور ایک اسپتال اور یہ اسپتال طویل مدت والے پروگرام کے اسپتال سے چھوٹا ہوگا۔ ابتدائی مرکز کا عملہ انسدادی کام مثلاً ٹیکہ لگانے کا کام صاف پانی کا انتظام۔ ملیریا کے انسداد کا کام وغیرہ کرے گا۔ تجربہ بڑھنے کے ساتھ ساتھ ابتدائی اور ثانوی مرکزوں کی تعداد بھی بڑھتی جائے گی۔ اور جب کافی روپیہ اور تربیت یافتہ عملہ مل جائے گا تو ضلع میں صحت کا مرکز اور اسپتال قائم کیا جائے گا۔ اور تیس لاکھ کا منصوبہ پورا ہو جائے گا۔

ارتباطی سرکاری ادارہ کی ضرورت

ڈاکٹر رائے نے اپنی تقریر جاری رکھتے ہوئے کہا کہ ایسا وسیع انتظام جو ملک کے گوشہ گوشہ میں پھیلا ہوا ہو اسی وقت قابل اطمینان طور پر کام کر سکتا ہے جب متعلق یونٹوں کے کام کو مربوط کرنے ان کی رہنمائی کرنے اور ان کی نگرانی کرنے کے لئے ایک اعلیٰ سرکاری ادارہ ہو۔ کمیٹی کی تجویز ہے کہ مرکز میں ایک وزارت صحت اور صوبوں میں بھی صحت کی وزارتیں قائم کی جائیں صحت سے متعلق انتظامی ادارے بھی ہوں گے۔ مرکزی ادارہ کا کام یہ ہوگا کہ متعدی امراض کا صوبوں میں پھیلنا روکے

کیا جو پہلے سے دوسرے صوبوں میں جانے والے ٹریننگ پر صحت و صفائی کے لحاظ سے کنٹرول رکھے اور جو اکہ اور دواؤں کا بلند معیار قائم رکھے۔ اس کے ساتھ وہ صحت کے صوبائی حکام کے خود مختارانہ اختیارات کو بھی تسلیم کرے گا۔

ڈاکٹر رائے نے یہ بھی کہا کہ صحت کی تنظیم مرکزوں میں جو عملہ رکھا جائے گا وہ سب پورے وقت کام کرنے والا عملہ ہوگا۔ اعزازی کارکن اور کچھ وقت کے لئے کام کرنے والے لوگوں کو ممکن ہے کہ ضلع کے مرکز اور ثانوی مرکز میں جگہ ملے۔ اس متحدہ اور مشترکہ سروس کو قائم کرنے کے لئے موجودہ امپریل پراونشیل یا سوبار ڈینیٹ سروسوں کے نظام کو پوری طرح بدلنا پڑے گا۔ ان جگہوں پر تقرر کرنے کے قاعدے بھی تجویز کئے گئے ہیں۔

مصارف

ڈاکٹر رائے نے اس کے مصارف کا ذکر کرتے ہوئے کہا کہ طویل مدت والے پروگرام میں فی کس دس روپیہ سالانہ خرچ ہوگا۔ پانچ پانچ سالوں کے پہلے تین دوروں میں صرفہ یہ ہوگا پہلے پانچ سال میں ۴/ ۱۱ روپیہ فی کس دوسرے میں ۲ روپیہ ۷ آنے فی کس اور تیسرے میں ایک روپیہ ۱۴ آنہ فی کس۔ یہ صرفہ موجودہ صرفہ سے چوگنا بلکہ چھ گنا ہے مگر صحت کے پروگرام پر جتنا بھی خرچ کیا جائے کم ہے کیونکہ صحت کے مجوزہ طریقوں پر عمل کرنے سے ملک کی اقتصادی خوش حالی میں بھی اضافہ ہوگا اور قوم کی آمدنی کی سطح بھی بلند ہو جائے گا بیماریوں کی وجہ سے ملک کی پیداواری صلاحیت کو جو نقصان پہنچتا ہے اس کا اندازہ روپیہ پیسہ کی شکل میں لگانا ناممکن ہے۔

آخر میں ڈاکٹر رائے نے کہا کہ "یہ بہت عظیم الشان کام ہے۔ ہم کو روپیہ کی آدمیوں اور فنی ترقی کی ضرورت ہے بھور کمیٹی نے ایک خاکہ بنا دیا ہے آئندہ کام کرنے والے اس کو تفصیل کے ساتھ مکمل کریں گے۔ اس کو ترقی دیں گے اور ان نسلوں کے لئے جو ابھی پیدا نہیں ہوتی ہیں اس کو ایک زندہ پروگرام بنا دیں گے۔"

[illegible] اپنے [illegible] ہو سکتا ودا سے بیمار [illegible] نہیں بڑھا کرتی
حالانکہ واقعہ یہ ہے کہ دوا سے [illegible] بھی بڑھ جاتی
کوئی بدپرہیزی کی ہوگی تم نے۔

بالکل نہیں مونگ کی دال کے سوا میں نے
کچھ نہیں دیا۔

تم نے نہیں تو تمہارے [illegible] کسی نے
کچھ دے دیا ہوگا۔ بغیر بدپرہیزی کے یہ بات
نہیں ہو سکتی۔

مگر میں نے تو سب کو ہدایت کر دی
ہے کوئی ایسی ویسی چیز اس کو نہ دے بس ایک
اتنا ضرور ہوا تھا کہ رات کو ایک آلو دے دیا تھا
میں نے۔

بس یہی بات ہے۔ میں نے تو پہلے ہی
کہہ رکھا تھا ضرور کوئی بدپرہیزی ہوئی ہے ورنہ
درد کے لئے تو رات والی دوا اکسیر تھی اکسیر!

کیا آلو بھی نقصان دیتا ہے؟

نقصان کیوں نہیں دیتا۔ تم ان باتوں کو
کیا جانو۔ بھائی پرہیز کا معاملہ بڑا سخت ہے
اچھے اچھے عقلمندوں سے غلطی ہو جاتی ہے۔

بعض معالج پرہیز کے سخت مخالف ہوتے
ہیں اگرچہ ان کی تعداد بہت کم ہے لیکن ان
کے وجود سے انکار نہیں کیا جا سکتا اور دنیا
میں ایسے لوگ موجود ہیں جو پرہیز کی پابندیوں
کو اپنی حذاقت و ہمہ دانی کی توہین خیال کرتے
ہیں۔ ان کے حلقہ میں عام طور پر دلوں میں
یہ خیال راسخ ہوتا ہے کہ چاہے کیسی ہی مضر چیز
کیوں نہ کھالی جائے۔ حکیم جی چاہیں کوئی نقصان
نہیں پہنچ سکتا چنانچہ اس قسم کے مریضوں کو
بدپرہیزی سے روکا جائے تو وہ الٹا مضحکہ
اڑاتے ہیں اور ایسے معالجوں کو برا بھلا کہتے
ہیں جو علاج میں پرہیز کو ضروری سمجھتے ہیں ایک
ایسے ہی مہلک قسم کے معالج سے نصیب دشمناں
ایک اجل رسیدہ مریض کو سابقہ پڑ گیا اس
غریب کو پیٹ کے درد کی سخت تکلیف تھی حکیم صاحب
نے مسہل تجویز کیا جس کے اثر سے چار پانچ
گھنٹہ میں درد جاتا رہا اور بھوک معلوم ہونے
لگی۔ مریض نے کھانے کے متعلق دریافت کیا
ارشاد ہوا جو جی میں آئے کھاؤ۔

ہندوستان میں دماغی امراض میں
مبتلا [illegible] کو [illegible] مجنوں [illegible] آپ کو
[illegible]
[illegible] حالات کے [illegible]
[illegible] صحت کی طرف [illegible]
[illegible] بولا۔

[illegible]
[illegible] حکیم جی۔

[illegible] لوگ [illegible]
[illegible] بناتے۔

مگر میں [illegible] کی بدولت [illegible]
ہوا تھا میں نے [illegible] باسی چاول کھا لئے
تھے اسی وجہ سے [illegible] ہوا۔ سلسلہ گفتگو
یہیں تک پہنچا تھا کہ چائے آگئی۔ انڈے بھی
تھے اور اس قسم کے [illegible] سے پیٹ
بھر جانے کی تو کافی توقع تھی مگر [illegible]
امید نہ تھی۔ لیکن سخت [illegible]
[illegible] سے [illegible] ہوئے حکیم بولے
[illegible] چاہئے۔

[illegible] چوری کرنے کو کہے
تو اس [illegible] کیا تامل ہو سکتا ہے مریض اپنے
بستر پر اٹھ کر بیٹھ گیا حکیم جی نے ایک پیالی
اٹھا کر اسکی طرف بڑھا دی۔ پھر بولے انڈا
بھی تو کھاؤ۔ انسان کا کم سے کم مریض کی فطرت
ہے کہ اس کو جس قدر پرہیز کا پابند کیا جاتا
ہے وہ ضرور ان پابندیوں کے خلاف عمل کرنے کا
پابند کرتا ہے اور کسی نہ کسی طرح بدپرہیزی
کا مرتکب ہو جاتا ہے۔ مگر جب ایسے نازک
موقعوں پر اسے آزاد چھوڑ دیا جاتا ہے
تو وہ اپنی اس آزادی کو مشتبہ نگاہوں
سے دیکھتا ہے اور خود ہی پرہیز پر مائل
ہو جاتا ہے حکیم جی نے انڈے کھانے کو
کہا تو مریض چونک گیا اور بڑے تعجب سے بولا
انڈے نقصان تو نہ دینگے۔

نقصان کیوں دینگے اور اگر دینگے تو
ہم تو موجود ہیں ڈرتے کیوں ہو!

حکیم جی درد پھر ہونے لگا تو آپ کو
خبر ہوتے ہوتے میرا تو دم ہی نکل جائے گا۔
ہم [illegible] تامل نہ کرو [illegible]
[illegible] ہو جائیگے ہم تم کو خبر [illegible]

حکیم صاحب بولے [illegible] بہت
[illegible]

ہوگی [illegible] اس نے
[illegible] حکیم جی
[illegible] نہیں
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible] حکیم جی
اور حکیم جی [illegible] لگے
بیٹھے تھے [illegible] سے کہا کہ
[illegible]
[illegible] جواب
[illegible] نہیں سکتے۔
[illegible] حکیم جی [illegible]
نے [illegible]
جا رہا ہے [illegible] آپ ابھی پاخانے میں بیٹھے تھے
کر رہے تھے۔

حکیم جی چلے اور بڑے اطمینان سے بیٹھے
[illegible]
دوڑتا ہوا آیا گھبرا کر کہنے لگا جلدی چلیو بلا [illegible]
وہ تو مر گئے۔

انڈے کھانے سے آدمی کا مر جانا بالکل
ایسا ہی تھا جیسے پانی سے جل جانا۔ حکیم جی نے
بڑے تعجب سے پوچھا کیا واقعی مر گئے۔

جی ہاں واقعی جلدی چلئے!

یہ تو ہوا حکیموں کا پرہیز مگر حکیموں کے
علاوہ بھی ایک مخلوق ہے جو مریضوں اور تندرستوں
سے پرہیز کراتی ہے اور وہ ہے بلکہ ہیں۔
دادی اماں یا نانی جان یا صرف بڑی بی۔ یہ
بوڑھی عورتیں اپنے پوتے نواسے اور بیٹے
کو ہر وقت پرہیز کی ہدایت کرتی رہتی ہیں ذرا
کسی نے مٹھائی کھا کر پانی کا گلاس منہ سے
لگایا اور یہ اپنی جگہ سے کڑک کر بولیں دیکھو
پانی نہ پی لینا۔

ارے کھانسی ہو جائے گی۔ ابھی تو مٹھائی
کھائی ہے نہیں ایک گھونٹ بھی نہیں بڑی بی
کی قسم بالکل ٹھنڈا ہو کہیں ایسا غضب نہ کر
[illegible] ہے تو ذرا گرم کر کے [illegible]

"ور گھر بار ہر پوچھیگا کہ حکیم جی نے بیسن کی روٹی سے پہلے جو چیزیں بتائی تھیں اگر ان ہی میں سے کوئی چیز کھالوں تو کیا حرج ہے' سب سے بڑی مصیبت حکیم جی تو یہ ہے کہ معلوم پرہیز کے معاملہ میں بڑے سخت ہوتے ہیں وہ اس کو ہرگز گوارا کرسکتے ہیں کہ آپ ان کے نسخہ کو تبدیل نہ بنا کر کھیں'

"حکیم جی تو کہا وا ہوگا مجھ سے نہ رہا جائے گا۔"

مگر یہ بالکل ناممکن ہے کہ ان کے بتائے ہوئے پرہیز کے متعلق ایک حرف بھی زبان سے نکال سکیں، اگر انہوں نے کہہ دیا دال چپاتی کھاؤ تو کیا مجال ہے کہ اس سلسلہ میں کوئی تشریحی سوال آپ کرسکیں یا یہ پوچھ سکیں، کہ کس کی دال کھاؤں؟

کیونکہ دال تو کہتے ہیں مونگ کی دال کو، رہی چپاتی اس کو سب جانتے ہیں کیسی ہوتی ہے۔

پرانے زمانہ میں پرہیزی کھانوں کی تعداد بہت کافی تھی۔ اب بھی اگر حکیم جی لوگ ان پر نظر ثانی کرکے تبدیلی کر سکیں تو یہ نازک مزاج بیمار جو بیماری سے بچ کر پرہیز کی نذر ہو جاتے ہیں اپنی عمر طبعی تک پہونچ جایا کریں۔ مگر خدا جانے یہ کم بخت مونگ کی دال، کھچڑی اور چپاتی کا جھگڑا کس ولایت کی پیداوار ہے کہ حکیم جی ان کے سوا کوئی چیز بتاتے ہی نہیں، مریض چاہے بخار میں مبتلا ہو چاہے اسے دست آرہے ہوں، چاہے قبض ہو، غذا سب میں ایک ہی ہے یعنی مونگ کی دال۔

چنانچہ پچاس سے اوپر والے کسی حکیم جی کے یہاں آپ جائیں گے تو پہلے وہ بڑے غور سے آپ کی صورت دیکھیں گے، اس طرح ٹکٹکی باندھ کر کہ آپ کی عمر بیس سال سے کم یا مزاج میں ذرا نزاکت ہوگی تو خود بخود آنکھیں کو جھک جائیں گی، اور حکیم جی اسی کو اپنی بڑی کامیابی تصور فرمائیں گے گویا اس طرح تشخیص مرض کا مرحلہ طے ہو جائے گا فوراً ہاتھ بڑھا کر نبض پر رکھیں گے تین چار منٹ تک آنکھیں بند کئے نبض دیکھتے اور لمبے لمبے سانس لیتے رہیں گے' پھر ہاتھ چھوڑ دیں گے اور بڑے متجددانہ انداز میں ارشاد فرمائیں گے۔

"کب سے ہے صاحبزادے صاحب آپ کو یہ شکایت؟"

"ابھی دو تین دن سے ہوگئی ہے"

"نہیں جھوٹ کہتے ہو' یہ مرض سال بھر سے کم کا نہیں ہے۔"

"میں سچ کہتا ہوں حکیم صاحب صرف تین دن سے ہے' آپ کہہ دیں علاج کیا کروں وہ اتنا نہ بیچ پڑے بتا دیجئے تاکہ اطمینان سے کھاؤں"

"نہیں اس کی ضرورت نہیں' یہ بتائیے کہ رات میں کتنی مرتبہ ———!"

مریض بیچارہ تو اس موقع پر بڑے غور سے حکیم صاحب کی صورت دیکھے گا۔ اور حیران ہوکر سوال کرے گا۔

"کیا مطلب ہے اس سے آپ کا؟"

"یہی رات میں کتنی بار بدخوابی ہوتی ہے آپ کو؟"

"کبھی ہوں ہی تو کبھی بدخوابی جناب' مجھے تین دن سے پیچش کی شکایت ہے خون بہت بہت زیادہ آرہا ہے، بدخوابی کو میں جانتا بھی نہیں"

مریض کے اس اظہار حقیقت سے حکیم صاحب کی فنی مہارت اور نباضی پر سخت حرف آسکے گا۔ اس لئے وہ سمجھیں گے کہ تمیز انداز سے نہیں کہہ رہا دوسری گفتگو پر یہ ثابت کرنے کی کوشش کریں گے کہ لڑکا شرمیلا ہے اور شرم کی وجہ سے پورا حال نہیں بتانا چاہتا۔

اور اگر خدا نخواستہ بیمار ہوا اپنے چچا یا باپ کے ساتھ تو پھر شرم سے اس کی گردن جھک جائے گی اور قیاس سے سمجھ لیا جائے گا کہ مریض کی حالت نہایت قابل رحم ہے' اور پھر مریض کے سرپرست حکیم صاحب کی قابلیت، حذاقت اور خدا داد ملکہ تشخیص کی تعریف کرتے ہوئے نسخہ لکھنے پر اصرار کریں گے۔ اور وہ بڑی عجلت سے ایک ہاتھ لمبا نسخہ لکھ کر حوالہ کردیں گے، جس میں مقلب عنبری، کشتہ پھلی ببول، ست سلاجیت . . . . . . وغیرہ قسم کی تمام دوائیں ہوں گی۔ پرہیز کے متعلق ان سے سوال کیا جائے گا تو وہ نہایت تیزی سے ایک ہی سانس میں کہیں گے، کھٹی، بادی، ثقیل دیر ہضم اور نفاخ اشیا سے پرہیز کرنا چاہیئے مگر ان میں کسی چیز کا نام نہیں لیا جائے گا گویا یہ کام خود مریض کا ہے وہ کھٹی بادی اور ثقیل اشیا کی ایک فہرست تیار کرکے ہر وقت اپنی جیب میں رکھے مریض کوئی ضمنی یا توضیحی سوال کربیٹھے گا تو حکیم جی چیں بہ جبیں ہوکر فرمائیں گے: "گوشت، دال ماش کی دال، تیل اور گڑ سے پرہیز کرو۔"

"پھر کیا کھاؤں حکیم جی؟"

"دنیا میں کیا یہی پانچ چیزیں ہوتی ہیں اور کچھ نہیں ہوتا۔"

"اچھا یہ مطلب ہے کہ ان کے علاوہ جو کچھ ہوتا ہے وہ سب کھا سکتا ہوں۔"

"نہیں جی، صرف مونگ کی دال، چپاتی یا کھچڑی۔"

"دال دھوئی بھی جاسکتی ہے"؟

"بغیر دھلی نہ کھائیے اس کا دھونا نہایت ضروری ہے"

مگر حکیم جی میں تو پردیسی آدمی ہوں دال دھونا میرے بس کی بات نہیں، کوئی اور چیز بتا دیجئے۔

"پردیسی ہو تو کھچڑی کھاؤ مونگ کی۔"

"کھچڑی ہی پکانا بھی نہیں آتا" اور جو کوئی کمی رہ گئی چاولوں میں ——— کہو تو دودھ ڈبل روٹی کھالوں؟

"نہیں دودھ سے نزلہ ہو جائے گا"!

"بہت اچھا پھر کچھ اور بتائیے۔"

"اور اب کیا بتاؤں تمہارا سر!"

پرہیز کی حدود محض غذا پر ہی ختم نہیں ہو جاتیں۔ بلکہ انسان کے تمام افعال و اعمال اور حرکات و سکنات پر پرہیز کی قیود عائد ہوسکتی ہیں۔ چنانچہ بعض میں چلنے پھرنے کودنے اچھلنے اور کودنے کی نیند سونے کی ممانعت ہوتی ہے بعض صورتوں میں زیادہ سردی زیادہ گرمی اور بات چیت تک پر پہرے قائم ہو جاتے ہیں۔ مگر خلوہ بیان قسم کے جس قدر حکیم ہوتے ہیں وہ مصلحتاً پرہیز بہت کم بتاتے ہیں اور احتیاطاً پرہیزی چیزوں کے مریض کو نام نہیں بتاتے تاکہ جب موقع اس اجمال سے فائدہ اٹھایا جاسکے، علاج سے آرام ہوگیا تو خیر پھر فوراً ہی حکیم جی معجون مقوی کا نسخہ لکھ دیں گے، اگر بدقسمتی سے بیماری بڑھ گئی تو صبح کو جب مریض یا اس کا بدبخت تیماردار حکیم صاحب کی خدمت میں پہونچے گا اور رونی صورت بنا کر عرض کرے گا۔

"حکیم جی درد تو اور بڑھ گیا دوا سے"!

"کیسی دوا دے دی تو تم نے!"

خدمت خلق کا عالمگیر ادارہ

انڈین ریڈ کراس سوسائٹی

سفید زمین پر سرخ صلیب سوئٹزرلینڈ کا جو ملکی نشان ہے۔ کہ ریڈ کراس (صلیب احمر) کا [illegible] ۱۸۶۴ء نشان [illegible] نظر ثانی [illegible] دنیا کے بعض [illegible] سوئٹزرلینڈ کی طرف نہیں بلکہ ریڈ کراس کے ادارہ کی طرف منتقل ہوتا ہے اور ان سے جھنڈا [illegible] اور ترکی سے [illegible] اسی ادارہ کی [illegible] کی طرف یہ [illegible] کہ یہ بغیر تخصیص مذہب و ملت امن اور جنگ کے زمانہ میں بیماروں اور زخمیوں کی تیمارداری اور بچوں اور زچاؤں کی بے غرض خدمت کرتا ہے۔ ریڈ کراس کے لفظ سے بعض لوگوں کو دھوکا ہوتا ہے کہ اس کا تعلق عیسائیت سے ہے۔ مگر اصل واقعہ یہ ہے کہ اس ادارہ کی بنیاد سوئٹزرلینڈ میں پڑی اور اس کا بانی سوئٹزرلینڈ کا [illegible] تھا اس لئے سوئٹزرلینڈ کے ملکی نشان کو اس ادارہ کا نشان بنا لیا گیا مگر سب سے عجیب اتفاق یہ ہے کہ سفید زمین پر سرخ صلیب کا نشان ہندوستان میں قدیم الایام سے رائج تھا اور بہت ممکن ہے کہ ہندوستان ہی سے سوئٹزرلینڈ گیا ہو۔ موہنجوداڑو میں بھی اس کے نمونے ملے ہیں اور ٹیکسلا (پنجاب) کی کھدائی میں آدھے انچ کا ایک چوکور نگینہ برآمد ہوا ہے جس میں سفید زمین پر سرخ عقیق سے صلیب کا نشان بنا ہوا ہے۔ آثار قدیمہ کے ماہرین کا اندازہ ہے کہ یہ تیسری صدی قبل مسیح میں تیار کیا گیا تھا یہ نگینہ میجر جنرل سر گورڈن جولی نے انڈین ریڈ کراس سوسائٹی کی نذر کر دیا ہے۔

انڈین ریڈ کراس سوسائٹی کا [illegible] جنگ میں کام

انڈین ریڈ کراس [illegible] نے جنگ کے دوران میں [illegible] فوجیوں کی بھی اسی طرح خدمت کی جس طرح ہندوستانی فوجیوں کی۔ اور [illegible] شروع سے آخر تک اس نے طرح طرح سے مدد پہنچائی۔ گو متحدہ فوجیوں کی تلاش بیماروں اور زخمیوں کی تیمارداری [illegible] جنگ پر پڑے ہوئے سپاہیوں کو آسائش کی چیزیں کے پہنچانا۔ غرض کہ مدد کے تمام طریقوں کو اس نے اختیار کیا۔ گرم موزے بنیانیں اور مفلر وغیرہ [illegible] کی چیزیں اور [illegible] [illegible] کے پارسل سپاہیوں کے لئے [illegible] مسرت اور راحت کا سامان [illegible] اور مرہم پٹی کا سامان [illegible] زخمیوں کی جان بچانا ہے۔ جنگی ادارہ کا شعبہ [illegible] قائم ہوا تھا اس [illegible] کا سامان [illegible] کیا گیا تھا مگر پانچویں سال یہ [illegible] کا [illegible] ہو گئی۔ بیس لاکھ چیزیں زخمیوں اور بیماروں کے لئے بن کر اور سی کر تیار کی گئیں۔ ولندیزی جزائر شرق الہند۔ برما اور انڈیمان میں مشترکہ جنگی ادارہ نے ہندوستانی جنگی قیدیوں پر تقریباً ڈھائی کروڑ روپیہ صرف کیا۔

سینٹ جان ایمبولینس ایسوسی ایشن۔ (انڈیا کونسل) کی ۷۹۲ ڈویژنیں ہیں جن میں ۱۹۰۰۰ مرد۔ عورتیں اور لڑکے لڑکیاں کام کر رہی ہیں۔ بمبئی۔ کلکتہ اور دیگر مقامات کے فوجی اسپتالوں میں نرسنگ ڈویژنوں نے فوجی طبی حکام کو بہت مدد پہنچائی۔ سیلی گوری اور دار جلنگ کے درمیان ہفتہ میں تین بار جو اسپتالی ٹرین آتی تھی اس پر ۲۴ گھنٹہ کی مسلسل ڈیوٹی انجام دی۔ بمبئی۔ پونا اور دیولالی میں عورتوں کی ڈویژنوں نے ایک سال میں تقریباً ایک لاکھ مریضوں کو ایک مقام سے دوسرے مقام پر منتقل کیا اور اس میں انہوں نے تقریباً [illegible] لاکھ میل کی مسافت طے کی

ورکشاپوں اور فیکٹریوں میں ابتدائی طبی امداد — جنگ کے دوران میں ورکشاپوں اور فیکٹریوں میں کام کی کثرت کی وجہ حادثات بھی کثرت کے ساتھ پیش آتے۔ سینٹ جان ایمبولینس نے ورکشاپوں وغیرہ میں کام کرنے والوں کو ابتدائی طبی امداد دینے کی جو تحریک شروع کی تھی اس کے مفید ہونے کا اندازہ اس امر سے لگایا جا سکتا ہے کہ ۴۶-۱۹۴۵ء میں جی آئی پی ریلوے کے تربیت یافتہ لوگوں نے تیس ہزار آدمیوں اور بی بی اینڈ سی آئی ریلوے کے ملازموں نے دس ہزار آدمیوں کو ابتدائی طبی امداد دی۔ اگر ہر ورکشاپ۔ ہر کارخانہ اور ہر فیکٹری میں یہ تحریک عام ہو جائے تو بہت بڑا مفید کام انجام پا جائے گا۔

قحط کے زمانہ میں ریڈ کراس کی طرف سے امداد

بنگال کے قحط [illegible] بہت [illegible] انسانی [illegible] محو نہیں ہوئے ہیں۔ ان [illegible] باشندوں کو ریڈ کراس [illegible] مدد دی۔ ستمبر ۱۹۴۳ء میں [illegible] کا کام شروع کیا گیا۔ اس اسکیم کے تحت [illegible] زچاؤں اور حاملہ عورتوں کو مفت [illegible] تقسیم کیا جاتا ہے۔ ریڈ کراس نے ۲۵ [illegible] ٹن دودھ تقسیم کیا۔ اس کام کا یہ اثر ہوا کہ کوچین اور ٹراونکور میں ریڈ کراس کی شاخیں کھل گئی ہیں۔ اور ان جگہوں میں ریڈ کراس کا نام گھر گھر مشہور ہو گیا ہے۔ کمزوروں اور فاقہ زدہ لوگوں کو ملٹی وٹامن ٹیبلٹس (کثیر الحیاتین ٹکیں) کی بھی بہت بڑی تعداد تقسیم کی گئی۔

زچاؤں اور بچوں کی بہبودی

ماؤں اور بچوں کی امداد کے سلسلہ میں بھی ریڈ کراس نے بہت اہم کام انجام دیا ہے۔ صوبائی حکومتوں کو بھی اس کام کی طرف متوجہ کرنے میں اس کا بڑا ہاتھ ہے۔ زچہ اور بچہ کی بہبودی کے مرکز ہندوستان کے [illegible] [illegible]

کیا آپ جانتے ہیں؟

زیادہ غذائیت رکھنے والا چاول

نئی دہلی میں یکم فروری سے ایک کانفرنس شروع ہو رہی ہے جس میں ان طریقوں پر غور کیا جائے گا جن کے متعلق دعویٰ کیا جاتا ہے کہ ان سے زیادہ بہتر اور زیادہ غذائیت رکھنے والا چاول پیدا کیا جا سکتا ہے اور حکومت سے سفارش کی جائے گی کہ ان طریقوں کے متعلق کیا پالیسی اختیار کی جائے۔ کانفرنس میں محکمہ خوراک کی ٹیکنیکل ریسرچ [illegible] جو حیاتین کے متعلق کام کرتی ہے [illegible] کمیٹی کے ممبران انڈین ریسرچ فنڈ ایسوسی ایشن کی غذائی مشاورتی کمیٹی کے اور حکومت ہند کے محکمہ زراعت اور محکمہ [illegible] اف صحت کے افسر شریک ہوں گے۔ "رائیس کنورشن" (چاول کی تبدیلی) کے طریقہ کے متعلق یہ دعوے بھی کئے جاتے ہیں۔

کہ اس طریقہ پر عمل کرنے سے دھان کوٹ کر چاول نکالنے کے بعد بھی چاول میں تمام حیاتین باقی رہینگے۔ دھان کوٹنے میں چاول بالکل نہیں ٹوٹے گا۔ اس سے چاول میں کسی قسم کا کیڑا نہیں لگ سکتا اور اس طرح چاول غیر معین عرصہ تک جمع رکھا جا سکتا ہے۔ یہ بھی کہا جاتا ہے "تبدیل شدہ چاول" فصل کے فوراً بعد کھایا جا سکتا ہے اور اس سے معدہ پر کسی قسم کا ایسا اثر نہیں پڑتا جو عام طور سے نئے چاول کھانے سے پیدا ہوتا ہے۔ اس طرح پر بنائے ہوئے چاول کو اگر بہت زیادہ پکایا جائے تو بھی چاول کا ہر دانہ الگ الگ رہتا ہے۔

معلوم ہوا ہے کہ مسٹر ای۔ جی۔ صنوبر خلاب جو "رائیس کنورشن" طریقہ کے موجد ہیں آج کل دہلی میں موجود ہیں اور ان سے مشورہ لیا جا سکے گا۔

(روشنی)

طریقہ کے متعلق دعویٰ کیا جاتا ہے کہ اس طرح چاول میں حیاتین ب جو سفید چاول کوٹنے میں ضائع ہو جاتا ہے نہ صرف واپس آ جاتا ہے بلکہ اس کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔

خیال کیا جاتا ہے کہ محکمہ خوراک کے تجارتی مشیر [illegible] ایس۔ بٹلر جب پچھلے سال امریکہ گئے تھے تو موصوف نے ان طریقوں کا مطالعہ کیا تھا۔

مرض دق کی روک تھام

یہ کھلی ہوئی بات ہے کہ اگر دق کے علاج کی سند کی کچھ ساکھ ہونا چاہئے۔ تو یہ ضروری ہے کہ وہ سند تعلیم و امتحان کے ایسے معیاروں کی ضامن ہو جنہیں قبولیت عام حاصل ہو۔ یہ ہیں وہ الفاظ جو انڈین میڈیکل سروس کے ڈائرکٹر جنرل اور ہندوستان کی انسداد دق کی انجمن کے صدر لفٹننٹ جنرل ہینس نے ۲۳ مارچ کو نئی دہلی میں دق کی روک تھام کرنے والوں کی تیسری کانفرنس کے موقع پر اپنی افتتاحی تقریر میں کہے۔

حکومت ہند کی جائزہ صحت و ترقی کی کمیٹی کے صدر سر جوزف بھور نے کانفرنس کے پہلے اجلاس کی صدارت کی جس میں جنرل ہینس نے نقشوں اور شکلوں کی مدد سے ہندوستان کی صحت عامہ کے مسئلہ کی اہمیت بیان کی اور کہا کہ دق عوامی دشمن نمبر ۲ اور ملیریا دشمن نمبر ۱ ہے۔

کانفرنس کے سامنے خاص مسئلہ یہ تھا کہ جنگ کے بعد ہندوستان میں دق کے خلاف ایک سرے سے دوسرے سرے تک مہم شروع کرنے کے لئے ایک اسکیم تیار کی جائے۔ کانفرنس بالاتفاق اس نتیجہ پر پہنچی کہ یہ کوششیں جو اس وقت ایک دوسرے سے الگ تھلگ کی جا رہی ہیں ناکافی ہیں اور ایک مربوط اسکیم بے حد ضروری ہے۔

انسداد دق کی انجمن کے فنی مشیر ڈاکٹر بنجمن کی یادداشت کے مطابق ہر پچاس ہزار سے لے کر ایک لاکھ کی آبادی کے لئے دق کی ایک کلینک اور ایک اسپتال یا صحت گاہ ہونی چاہئے جس میں ۱۰ سے لے کر ۲۰۰ مریضوں تک کے رہنے کا انتظام ہو۔ اس کے معنی یہ ہیں کہ سارے ہندوستان کے لئے تقریباً ۴۸۰۰ کلنکیں اور تقریباً ۵ لاکھ بستر چاہئیں ہوں گے۔

کانفرنس نے یہ خواہش بھی ظاہر کی کہ اس سلسلہ میں جو تدبیریں سب سے پہلے عمل میں لائی جائیں ان میں سے ایک یہ ہو کہ ڈاکٹروں اور صحت وزیٹروں کو دق کے مرض کے متعلق کام سکھانے کے لئے مزید مرکز تیار کئے جائیں اور اس امر پر زور دیا کہ میڈیکل کالجوں اور اسکولوں کے طلبہ کے لئے دق کے متعلق زیادہ وسیع اور گہری تعلیم کی ضرورت ہے۔

دق کے موجودہ اداروں کے معیاروں میں اختلافات کے پیش نظر کانفرنس نے یہ رائے ظاہر کی کہ دق کے ہر ادارہ کے لئے ایکس رے اور لیبوریٹری کی سہولتیں مہیا ہونی چاہئیں نیز یہ کہ ان کلینکوں میں جو پچاس ہزار یا اس سے زیادہ کی آبادی کے لئے ہوں کم از کم دو ڈاکٹر رہنے چاہئیں۔

کانفرنس نے یہ بھی طے کیا کہ پھیپھڑوں کی دق (سل) کی درجہ بندی کی نظرثانی سے متعلق مسائل کی تحقیقات کرنے کے لئے ذیلی کمیٹیاں قائم کی جائیں۔

بقیہ صفحہ ۱۱

پانچ پانچ سو روپیہ کے ۴ وظیفے ان عورتوں کو دیئے گئے ہیں جنہوں نے طب میں گریجویٹ کی ڈگری حاصل کرنے کے بعد آل انڈیا انسٹی ٹیوٹ آف ہائجین اینڈ پبلک ہیلتھ کلکتہ میں زچہ بچہ کی بہبود کا خاص نصاب پڑھنا منظور کیا ہے۔ ہندوستان میں دایہ گیری کا کالج قائم کرنے کی تجویز کی گئی ہے جس کو بہت جلد عملی جامہ پہنایا جائے گا۔ ریڈکراس سوسائٹی کی انتظامی مجلس نے ۱۸۴۰۰ روپیہ کی رقم اس کالج میں پڑھنے والی نیز سمندر پار جا کر تربیت حاصل کرنے والی طالبات کے لئے مخصوص کر دی ہے۔ ان اداروں نے ملک کی صحت کا معیار بلند کرنے میں بھی بہت کافی حصہ لیا ہے چنانچہ آنکھ کی بیماری کا علاج کرنے کے لئے ریڈکراس کے کیمپ اور تپ دق اور نابینائی کے انسدادی طریقہ تعلیم کرنے کی مہمیں اس کا کھلا ثبوت ہیں۔ جونیئر ریڈکراس کی تحریک سے بچوں میں خدمت خلق کا بھی جذبہ پیدا ہوتا ہے اور یہ جذبہ اچھے شہری بننے کی بنیاد ہے۔ اس وقت ملک قحط کے خطرہ سے دوچار ہے اور بہبودی عوام کے یہ ادارے اپنے گزشتہ تجربوں اور اپنے منظم اور تربیت یافتہ عملہ سے کام لے کر اس سلسلہ میں بہت کچھ کر سکتے ہیں اور یقیناً



"حرکت میں برکت ہے"

انسانی قوت و طبیعت کو غذا میں چار تغیرات ہوتے ہیں پہلا ہضم معدی، دوسرا کبدی، تیسرا عروقی اور چوتھا عضوی کہلاتا ہے۔ ہضم عضوی کے بعد کہیں غذا جزو اعضا بننے کے قابل ہوتی ہے ہر ہضم میں جہاں خلاصہ جذب بدن ہوتا ہے وہاں اس کے فضلات بھی ہوتے ہیں جو خاص راستوں سے بدن سے باہر نکل جاتے ہیں ان کے علاوہ جب غذائی مواد تمام اعضاء میں جذب اور جزئیت کے لئے پہنچ جاتے ہیں تو سب کے سب جزو اعضاء نہیں ہوتے کچھ نہ کچھ ان کی مقدار بطور فضول رہ جاتی ہے جس کا نکلنا ضروری ہوتا ہے ورنہ چند روز میں ان کی مقدار اس قدر جمع ہو جائے گی کہ اپنی کمیت اور کیفیت یا دونوں طرح سے نقصان دہ ہوگی یعنی یا بدن کے مجاری اور عروق میں سدے پڑ جائیں گے یا حرارت برودت بدن میں بڑھا کر سوء مزاج پیدا کریں گی حرارت غریزی کو بجھائے گی یا عفونت پیدا کرے گی غرضکہ جس طرح ہوگا نقصان پہنچائے گی۔

ان فضلات کے اندفاع کا بہترین اور قدرتی طریقہ یہ ہے کہ انسان تمام کام خارج میں مصروف رہ کر حرکت کرے کیونکہ حرکت میں برکت ہے نیز کاروبار سنبھالے مناسب ورزش کرے صبح سویرے سورج نکلنے سے قبل اور رات کو کھانا کھانے کے بعد ٹہلنا نہایت ضروری اور صحت افزا حرکت ہے ایک ہی قسم کی ورزش ہر شخص کے مناسب حال نہیں اس لئے ورزش سے پیشتر حاذق طبیب کا مشورہ لینا مناسب ہے۔ ورزش انسان کو طاقتور توانا اور تنومند بناتی ہے بھوک لگاتی ہے صحت کی ضامن ہے ان حرکات کا یہ نتیجہ ہوتا ہے کہ بدن کے ہر عضو میں لطیف حرارت پیدا ہوتی ہے بھوک لگاتی ہے صحت کی ضامن ہے ان حرکات کا یہ نتیجہ ہوتا ہے کہ بدن کے ہر عضو میں لطیف حرارت پیدا ہوتی ہے جو ان فضلات کو تحلیل کرتی اور غلظت مٹا کر لطافت پیدا کرتی ہے۔

انسان کو جہاں کام کرنا اور حرکت ضروری ہے وہاں آرام و سکون بھی لازمی ہے ورنہ لاغری اور کمزوری پیدا ہو جاتی ہے کثرت تحلیل صحت کو خراب اور طرح طرح کے آلام پیدا کر دیتی ہے ہر بات میں اعتدال چاہئے اور اپنی قوت کا لحاظ رکھنا اولین فرض ہے۔

جب تھکن محسوس ہو آرام کرنا چاہئے جن لوگوں کا کام بیٹھے رہنے کا ہے اور جو بیٹھے رہتے ہیں ان کو چاہئے کہ تھوڑے تھوڑے وقفہ سے چلا کریں۔ کھڑے ہو جایا کریں کہ بواسیر، ضعف معدہ، امراض اعصاب کے پیدا ہونے کا امکان ہے۔ جو لوگ دماغی محنت زیادہ کرتے ہیں ان کو تازہ ہوا میں تفریح کرنا فرحت حاصل کرنا ضروری ہے۔

سید معین الدین احمد

حکیم محمدؐ اکرم مرحوم

بتاریخ ۲ ربیع الثانی شنبہ اس دنیائے گذشتنی و گزاشتنی سے اپنے جسد خاکی کو چھوڑ چھاڑ کر چل بسے اللہ تعالیٰ ان کی روح کو وہاں اپنے جوار رحمت میں جگہ دے آمین۔ یہ کون تھے اور کیا تھے حیدرآباد کی برادری کے چند اطباء بھی بہت کم جانتے ہیں اگر مجھ کو اتفاقاً دو قدم سے سرکاری فرائض میں ان کے ساتھ کام کرنے کا موقع نہ ملتا تو میں بھی اُن کی اچھی صلاحیتوں اور نیکی فکر و نظر سے بے خبر ہی رہتا۔

مولانا حکیم امتیاز الدین حسین صدیقی مرحوم اطبائے ہند میں خاص شخصیت کے مالک تھے اُن کی غذا اور غذائیت اور فن نبض مجربات اور زراعت اور ادویات و طبیعت پورے ہندوستان کے ہم عصر اطباء میں ایک خاص امتیاز رکھتی تھی جو پچھلے نصف صدی سے آگے نصف صدی تک نمایاں شمار نہیں ہے

مرحوم نے ایسے بلند پایہ استاد سے فیض حاصل کیا تھا اور ان کے خاص تلامذہ سے تھے اور اپنے عمر کا بہت بڑا حصہ طالب علمانہ ذوق و شوق کے ساتھ استاد محترم کی خدمت میں اُن کے آخر دم تک گزارا تھا اپنی محنت و کاوش سے اُن کے انوکھے طریقہ علاج میں اکتساب کیا تھا اس مرحلہ تک آج کل کے شوقین طلبہ بھی پہنچ نہیں پاتے اور استاد نے بھی ان کے شوق و صلاحیت کو دیکھ کر اپنے صدری تجربات اور علم سے اُن کو نوازا۔

مزاجاً کی سنک ناز کے طور پر کبھی ایک دو روز ملنے میں تاخیر ہوجاتی تو استاد کی شفقت کا یہ برتاؤ تھا کہ وہ شاگرد کے ایسے ناز بردار ہوگئے تھے کہ کبھی اُن سے ملے بغیر چین نہ آتا تھا دیکھنے والوں نے اپنی آنکھوں سے دیکھا ہے کہ اس ناز و ادا کا سوا استاد کے گراں قیمت پر لیتا تو وہ ادا کرتے اور بلا لاتے تھے۔

افسوس ہے کہ آج ہماری برادری میں قابل اطباء کی تعداد زیادہ نہیں ہے اُن کی بے وقت موت نے جو کمی پیدا کر دی ہے اس کو اب آسانی سے پورا نہیں کیا جا سکتا۔

مرحوم میرے ساتھ استاد محترم مولانا حکیم سید حیدر حسینی صاحب مدظلہ کے درس حدیث میں بھی طالب علمی کی روش سے آخر دم تک وابستہ رہے اور اخوان الصفا کی مجالس میں ایسے شمع فروزاں تھے کہ ان کی ناصحانہ نظمیں اور علمی مباحث میں اُن کا حصہ قابلیت کی دستی کو ظاہر کر دیتا تھا۔

مرحوم کی بدقسمتی کو تو ام تھی اور علاج معالجہ کی قابلیت کے باوجود اپنے فن میں نمایاں ترقی نہ پا سکی بجز تنگدستی کچھ ایسی رفیق رہی کہ ایام زندگی کو کچھ تکلیف سے پورا کیا اور متواضع طبیعت نے فن کی بدولت کچھ کمانے اور کسب معیشت سے باز رکھا۔

یہ مادر درسگاہ کے لائق سپوت اور سررشتہ کے صف اول کے امیدوار تھے بیعت کی آنے سے آج کل کے لوازمہ اتحتی اور چاپلوسی سے آشنا نہ تھے یہی وجہ تھی کہ وہ دائرہ ملازمت میں منسلک نہ ہوسکے اگر استاد مرحوم کا دور بیدار ہوتا اور رہتا تو آج سررشتہ کا گزیٹیڈ پوسٹ ان کا منتظر تھا۔ اس کا یہ منشا نہ سمجھا جائے کہ ان کی طبیعت میں کچھ نخوت و غرور تھا بلکہ بیعت ہر دو پر منکسر المزاج تھی ملکی پن اور احساس کمتری نے قابلیت کو صورت و حالات سے بھی ظاہر ہونے نہ دیا اور کبھی اپنے کو زمانہ سمجھا شہرت و نمود کے رغبات کو ٹھکراتے اور اپنی کملی میں مگن رہتے تھے۔

مرحوم کا تصنیف و تالیف کا بھی مشغلہ تھا "قرابت" پر ایک رسالہ اردو میں تالیف کیا تھا جس کا مسودہ مجھ کو بتلایا تھا وہ کسی فارسی لغت سے اختصار کا کام کر رہے تھے ان کے کئی مضامین فارسی اور اردو نظم میں ہیں اُن کے پسماندگان کو طباعت کی استطاعت نہیں ہے شاید وہ تلف بھی ہوجائیں اگر انجمن طلبائے قدیم مدرسہ طبیہ یا مجلس اخوان الصفا ان مسودات کو حاصل کر کے ترتیب و طباعت کا انتظام کرے تو وہ دست برد سے محفوظ رہ سکیں گے اور یہ مرحوم کی عمدہ یادگار اور انجمن کا اچھا کارنامہ ہوگا۔

مرحوم کو جو محبت و خلوص مجھ سے ہوگیا تھا اس کے نقوش میرے قلب مجروح پر مرتسم ان کی یاد بہ درجہ تکلیف وہ اور ستاتی رہی اس لئے چند سطور میں نے قلم بند کئے ہیں جو ہماری گمشدگی کو ہمیشہ یاد دلاتے رہیں گے

حکیم محمدؐ نظام الدین

حافظہ میں بھی دیر خاص قسم کی خرابی ظہور پذیر ہوجاتی ہے کہ مدت دراز کی باتیں زیادہ آسانی سے یاد رہتی ہیں بہ نسبت حالیہ واقعات کے جو حال ہی میں واقع ہوئے ہوں۔ بعض اوقات [illegible] کا اثر بہت جلد ظاہر ہو سکتا ہے اور اس کو [illegible] بہت [illegible] پیش آتی ہے۔ پیشاب بھی معمول سے کم [illegible] میں آتا ہے [illegible] میں ہلکا ہوتا ہے اور [illegible] باقی رہ جاتے ہیں [illegible] دونوں میں [illegible] کی کمی [illegible] ہے اور [illegible] دونوں حالتوں میں [illegible] اور [illegible] ہو جاتے ہیں۔

مکس اڈیما اور بڑھاپے کے ساتھ [illegible] کی ابتدائی منزلوں میں [illegible] شروع ہوتا ہے جس میں مثلاً پھولنے لگتا ہے جو بڑھتے ہوئے مکس اڈیما اور بڑھاپے کی زیادتی کی خصوصیت ہے۔

اگر غدہ درقیہ کو نکال دیا جائے تو شحمی بافت کی زیادتی ہو جاتی ہے اور [illegible] بافت کی بالکل اسی طرح جیسے مکس اڈیما اور بڑھاپے میں ہوتی ہے۔ اتصالی بافت کی زیادتی بڑھاپے کے ساتھ خاص ہے سب سے پہلے اس کا ظہور شرائین میں ہوتا ہے جس سے کہ صلابت اور صلابت شریانی کے دوسرے مخصوص علامات پیدا ہوجاتے ہیں۔ وہ لوگ جن کو مکس اڈیما کی بیماری ہوتی ہے چاہے وہ جوان ہی کیوں نہ ہوں ان کی شرائین میں صلابت پایا جاتا ہے اور وہ صلابت شریانی کے شکار ہو جاتے ہیں۔ مکس اڈیما میں نامردی عام طور سے پائی جاتی ہے۔ خاص کر زیادتی کی حالت میں اور بڑھاپے میں بھی یہ شکایت پائی جاتی ہے اور مریض کی عمر جتنی زیادہ ہوتی ہے اتنی ہی یہ شکایت زیادہ نمایاں ہوتی جاتی ہے۔

ہم تجربہ کے طور پر بے نالی کے غدودوں خاص کر غدہ درقیہ اور انثیین کو نکال کر بڑھاپے کے خاص خاص علامات پیدا کر سکتے ہیں اور اسی طرح ان غدودوں کے استعمال سے ان علامات کا علاج کر سکتے ہیں۔ غدہ درقیہ

کے [illegible] قسم [illegible] ظاہر [illegible] جب تک [illegible] [illegible] [illegible] کے بعض [illegible] جاتے ہیں۔

وہ جوہر [illegible]

[illegible] و درقیہ اور خصیتین [illegible] پہنچنے [illegible] جانے کا سبب [illegible] ہے مثال کے طور پر امراض متعدی کو لیجئے ان امراض کا اثر بے نالی کے غدودوں پر بہت ہی خراب پڑتا ہے اور خصوصاً اس صورت میں جب کہ امراض کی مدت بہت طویل ہو۔ اور ان امراض کا [illegible] غدہ درقیہ پر پڑتا ہے اس کا [illegible] گیا ہے۔ غدہ زیر بالا میں تبدیلیاں واقع ہونے کے سبب سے بھی بڑھاپا قبل از وقت آ سکتا ہے۔ یہ حقیقت ہے کہ جن کے غدہ زیر بالا زیادہ بڑھ جاتے ہیں (دیکھئے [illegible]) وہ اپنی عمر سے زیادہ بوڑھے معلوم ہوتے ہیں۔ خصیتین میں بھی تبدیلیاں واقع ہو جاتی ہیں جس سے پتہ چلتا ہے کہ یہ بھی ان امراض کے خلاف کشمکش میں مشغول ہیں۔

متعدی امراض کے سخت حملے میں جگر کے بیرونی بافتوں میں بہت بڑی تبدیلی واقع ہو جاتی ہے اور اتصالی بافت بڑھ جاتی ہے۔ متعدی امراض کے بعد جسم کے حصوں اور خاص کر خون کی شریانوں میں اتصالی بافت کی زیادتی کو ہمارے اس بیان کی ایک مثال سمجھنا چاہئے جو غدہ درقیہ کی خرابی کی وجہ سے انہیں تبدیلیوں کے پیدا ہونے کے بارے میں کیا گیا ہے۔

گردوں کا کام چونکہ زہریلے مادوں کو جسم سے خارج کرنے کا ہے۔ اسلئے امراض متعدی میں انہیں کو بہ نسبت اور غدودوں کے زیادہ نقصان پہنچتا ہے ایک ضعیف سے وجع القلب میں بھی شدید [illegible] ورم گردہ کا پیدا ہو جانے کا اندیشہ ہے اور جس قدر شدت سے مرض [illegible] کا اثر ہوگا اتنا ہی گردوں کو زیادہ نقصان

[illegible] ہے گا۔ [illegible]

[illegible] خرابی [illegible] کثرت مباشرت [illegible] دودھ پلانے [illegible] بھی طویل ہوتا ہے حمل کے اثرات زیادہ نمایاں ہو جاتے ہیں۔

ایام حمل میں غدہ درقیہ [illegible] کی تحدید اس [illegible] ظاہر ہوتی [illegible] ہو جاتا ہے اور بعض اوقات [illegible] گلٹی کی صورت اختیار کر لیتا ہے۔ اور ساتھ ساتھ اکثر مکس اڈیما کی علامات بھی ظاہر ہو جاتی ہیں۔ دودھ پلانے کا دارومدار بھی غدہ درقیہ کی قوت پر ہوتا ہے۔ طویل مدت تک دودھ پلانے سے غدہ درقیہ ضعیف ہو جاتا ہے اور اس کے برعکس اگر ہم غدہ درقیہ کا عصارہ پلائیں تو دودھ کثرت سے پیدا ہونے لگتا ہے۔ مباشرت کی کثرت بھی عورتوں کے لئے بہت مضر ہے کیونکہ اس صورت میں شرائین میں ہیجان پیدا ہوتا ہے اور یہ ہیجان خون کے دباؤ میں فرق پیدا کر دیتا ہے اور صلابت شریانی کی بیماری بڑھنی شروع ہو جاتی ہے۔

مباشرت کی کثرت مردوں کے لئے بھی بہت مضر ہے اگرچہ ابھی تک یہ نہیں معلوم ہو سکا ہے کہ اس فعل کا مردوں کے غدہ درقیہ پر کیا اثر پڑتا ہے۔ لیکن یہ بات پایۂ ثبوت کو پہنچ چکی ہے کہ اس فعل کی کثرت سے غدہ [illegible] کی قوت مدافعت کم ہو جاتی ہے اور عصبی کمزوری اور صلابت شریانی کی بیماریوں کا امکان بہت زیادہ ہو جاتا ہے۔

یہ ظاہر ہے کہ قدرت کے ساتھ ہم بے اعتنائی نہیں برت سکتے۔ قدرت نے عورت اور مرد کے [illegible] دوسرے اعضاء کی مانند ایک خاص مقصد کے لئے [illegible]

بڑھاپے کے اسباب

از
ڈاکٹر [illegible]

سر وکٹر ہارسلی [illegible] پہلا شخص ہے جس نے بتایا کہ بڑھاپا غدہ درقیہ کے مضمحل ہونے سے آتا ہے۔

پیرس کی بایولاجیکل سوسائٹی کو جو تحریر [illegible] ۱۲ دسمبر سنہ ۱۹۱۰ء ہو بھیجی گئی تھی اس میں یہ بتایا گیا تھا کہ بڑھاپے کا سبب صرف غدہ درقیہ کا مضمحل ہونا ہی نہیں ہے۔ بلکہ بعض اور غدود [illegible] تبدیلی [illegible] ہو جانے سے بھی بڑھاپا آجاتا ہے۔ ان غدودوں میں سے خاص طور پر غدہ درقیہ خصیتین الرحم [illegible] کلاہ گردہ وغیرہ ہیں۔ اور سنہ ۱۹۱۰ء میں جو [illegible] تحریک بھیجی گئی تھی جس میں کہ مذکورہ بالا فہرست میں جگر اور گردے کا اضافہ بھی کیا گیا تھا کیونکہ ان میں بھی [illegible] درون افرازی خواص پیدا ہوتی ہیں۔

اب دیکھنا یہ ہے کہ مذکورہ بالا بیان کے لئے ہمیں دلائل مل سکتے ہیں یا نہیں۔

ہم اس امر کو واضح کریں گے کہ ہمارے پاس دلائل موجود ہیں۔

جن کی صداقت مختلف تجربوں سے ہو چکی جا چکی ہے۔ ابتدا ہم یہ بتائیں گے کہ یہ بات مسلم ہے کہ ایک خاص عمر پر پہنچ کر [illegible] کے غدودوں میں بڑی بڑی اہم تبدیلیاں رونما ہوا کرتی ہیں۔ خاص کر اتصالی نسیجوں کی زیادتی ہو جاتی ہے اور اس نئے درون افرازی نسیج میں اضمحلال واقع ہو جاتا ہے۔

سر وکٹر ہارسلی کو اس بات کا پتہ چلا کہ ایک مدت معینہ کے بعد غدہ درقیہ میں اتصالی بافت کی زیادتی ہو جاتی ہے۔ سر حلمیہ میں چربی کی خرابیاں ظاہر ہونے لگتی ہیں اور کیسوں کے اجزا سکڑ جاتے ہیں۔

اور ہم نے معلوم کیا ہے کہ بڑھاپے میں غدہ درقیہ اور زیر درقیہ دونوں خراب ہو جاتے ہیں۔ اور باہم سے [illegible] جاتے [illegible] کے غدہ درقیہ میں آیوڈین بہت [illegible] مقدار میں ہوتی ہے۔

برخلاف اس کے ایسے لوگ بھی موجود [illegible] جن کے غدہ درقیہ باوجود زیادتی عمر کے کسی [illegible] قسم کی [illegible] ظاہر کرتے لیکن تجربات نے یہ ثابت کر دیا ہے کہ ایسی صورتیں شاذ ہی [illegible] کی موجودگی [illegible] سب سے زیادہ [illegible] اگر معمولی غدہ درقیہ میں یہ مادہ بہت زیادہ مقدار میں موجود ہے تو ایسے غدہ درقیہ کا فعل بہت اچھا ہوگا۔ ہمیں اس بات کا علم ہے کہ غدہ درقیہ میں آیوڈین جسم کے اور حصوں سے زیادہ پائی جاتی ہے۔ اس [illegible] نتیجہ نکالا [illegible] کہ غدہ درقیہ کی آیوڈین [illegible] مادہ کی مقدار [illegible] ہے [illegible] معلوم ہے کہ انسان کی [illegible] ہے۔ اس [illegible] ہیں کہ انسان کی [illegible] کی ابتدائی اور ثانوی [illegible] مدافعت بھی [illegible] ظاہر [illegible] سمجھو [illegible] اس کی حکومت خون کے تمام گردشی نظام پر ہے۔

زیر درقیہ میں ہیں جن کا تعلق غدہ درقیہ سے ہے اور جن میں تبدیلیاں واقع ہو جانے کے سبب سے انسان کے لنگڑا لولا ہو جانے کا امکان ہے۔ بڑی عمر میں اتصالی بافتیں پیدا ہو جاتی ہیں اور ساتھ ساتھ سر حلمیہ میں چربی کی خرابیاں رونما ہو جاتی ہیں۔

ہمیں اس بات کا علم ہے کہ خصیتین الرحم میں بھی اہم تبدیلیاں واقع ہوتی ہیں خصوصاً ۴۶ اور پچاس [illegible] کی عمر کے درمیان جبکہ اس تبدیلی کی وجہ سے ماہواری حیض کا آنا بند ہو جاتا ہے۔ اس صورت میں اتصالی نسیج کی زیادتی ہو جاتی ہے اور ساتھ ساتھ [illegible] میں بھی [illegible] پیدا ہو جاتی ہے۔ اور کیسوں میں بھی اس قسم کی خرابی پیدا ہو جاتی ہے کہ وہ [illegible] اور بافت میں بدل جاتے ہیں۔ [illegible] میں خصیتین کی حالت بھی [illegible] تبدیل [illegible] ہو جاتی ہے لیکن بعض اس [illegible] بھی پائے گئے ہیں۔

ساجوس نے اس بات کو ظاہر کر دیا کہ مختلف درون افرازی غدے آپس میں قریبی تعلق رکھتے ہیں۔ اور اس طرح جب کبھی غدہ درقیہ میں تبدیلی واقع ہوتی ہے۔ تو دوسرے غدودوں میں بھی بلا شبہ تبدیلی واقع ہو جاتی ہے۔

بوڑھے آدمیوں کے کلاہ گردہ کا جب معائنہ کیا گیا تو ان غدودوں میں اتصالی بافت کی زیادتی پائی گئی جس نے کہ پورے غدودوں کو گھیر لیا تھا۔ ساجوس نے وسطی خلیات میں [illegible] کے قطرات بھی معلوم کئے۔ ڈیلامیر کے مشاہدے میں یہ بات آئی کہ بڑی عمر میں اس غدود کی حالت جسامت میں بڑھ جاتی ہے۔

پس جب غدہ درقیہ مضمحل اور خراب ہو جاتا ہے تو ایسے علامات ظاہر ہونے لگتے ہیں جو مخصوص ہیں۔ اور حقیقت یہ ہے کہ سر وکٹر ہارسلی پہلا شخص ہے جس نے اس امر کی طرف توجہ دلائی کہ بڑھاپے میں مرض مکس اوڈیما کی تمام علامات ظاہر ہونے لگتی ہیں۔ ان علامات میں سے جو بہت نمایاں ہیں وہ ذیل میں درج کی جاتی ہیں:

چہرہ کی جھریاں اور آنکھ کے نیچے کے حصے کا لٹک آنا۔ ہاتھوں کے اوپر جھریوں کا کثرت سے نمایاں ہونا۔ اور ہاتھوں اور پیروں کا ٹھنڈا ہونا اور ہلکے نیلے رنگ کا ہو جانا۔ اور جیسا کہ ہم بیان کر چکے ہیں غدہ درقیہ اور انتین کی خرابیوں سے مٹاپا پیدا ہو جاتا ہے۔

دونوں حالتوں میں بال عموماً سفید ہو جاتے ہیں اور بالوں کی جڑوں میں چربی اور پسینے کے غدود لاغر اور کمزور ہو جاتے ہیں اور بال خشک ہو کر گرنے لگتے ہیں۔

قبض اور پیٹ کی دوسری شکایتیں بھی عام ہوتی ہیں۔ انسان کو تھکن محسوس ہوتی ہے اور بات بہت آہستہ آہستہ کرتا ہے۔ اور ان حالتوں میں قلب پر ایک بیزار [illegible] کا سلسلہ [illegible]

جنسیات

فعلیاتِ جنسی لڑکوں میں!

جب بچہ چودہ سال کا ہو جاتا ہے تو اس کے [illegible] میں ایک خاص قسم کے تغیرات پیدا ہوتے ہیں۔ جیسے [illegible] جنسی خطوط [illegible] [illegible] ہے۔

ابتدائی بلوغت کے زمانہ میں شہوانی خواہش کی [illegible] یہ تو کھلی ہوئی بات ہے کہ [illegible] کے رہنے والے شمالی حصہ کے رہنے والوں [illegible] گرم ممالک کے رہنے والے سرد ممالک والوں سے پہلے بالغ ہو جاتے ہیں۔ یہ واقعہ ہے کہ شمالی [illegible] میں [illegible] چودہ سال کے بعد بلوغت کی نشانیاں مثلاً چھاتیوں کا ابھرنا اور خون حیض کا جاری ہونا [illegible] ظاہر ہوتی ہیں۔ اور لڑکوں میں بالغ ہونے کی علامات مثلاً آواز کا بھاری ہونا چہرہ اور [illegible] بالوں کا نمودار ہونا احتلام کا ہونا وغیرہ پندرہ برس کے بعد معلوم ہوتی ہیں۔ بخلاف اس کے گرم ممالک کے لڑکے لڑکیاں بہت جلد بالغ ہو جاتے ہیں۔ بعض لڑکیاں تو آٹھ سال ہی میں بالغ ہو جاتی ہیں۔

یہ امر قابلِ ذکر ہے کہ وہ بچے جو دیہات میں رہتے ہیں۔ شہری بچوں سے کافی دیر بعد بالغ ہوتے ہیں اس کی وجہ ماحول اور سماجی زندگی کا فرق ہے دیہات کی سادہ زندگی میں وہ محرکات نہیں ہوتے جو شہری زندگی میں مثلاً سینما تھیٹر اور باغوں و پارکوں میں ہوتے ہیں۔ شہروں میں عیاشی اور مصنوعی تعیش کی غیر معمولی افزائش بچے کے گرد و پیش کا ماحول [illegible] ہے جس سے خواہش جنسی قبل از وقت بیدار ہو جاتی ہے یاد رکھنا چاہیے کہ

[illegible] قوت [illegible] [illegible] ہوتا ہے۔

[illegible] عورت کے [illegible] ہوتا ہے۔

[illegible]

جنس عورت کی زندگی میں ایک عظیم انقلاب [illegible] ہو جاتا ہے۔ تناسلی اعضا [illegible] کا عمل ختم ہو کر اعضا [illegible] میں [illegible] رہتا۔ بلکہ عورت کے تمام [illegible] تغیر و تبدل پذیر ہوتا ہے۔

عموماً اٹھارہ سال میں پختہ ہوتا ہے۔۔۔ اور چالیسویں سال میں اس کی قوت [illegible] ہوتی ہے۔ اور اس کے بعد آہستہ آہستہ [illegible] ہونی شروع ہو جاتی ہے۔ مولانا جامی علیہ الرحمۃ نے جبلتِ شہوانی کی مدت، عروج و زوال کو بہت خوبی سے بیان کیا ہے ملاحظہ فرمائیے۔

نشاطِ زندگی باشد بہ سی سال
چو چہل آمد فرو ریزد پر و بال
پس از پنجاہ نماند تندرستی
بصر کندی پذیرد پای سستی
چو شصت آمد نشست آمد پدیدار
چو ہفتاد آمد افتاد آلت از کار

[illegible]

[illegible] اجتماع [illegible] جنسی خواہش کی [illegible] کے بعد [illegible] ہوتی ہے [illegible] کے بعد [illegible] رہ جاتی ہے۔

ابتدائی فعلیات کا جبلتِ شہوانی کے مرکز کے متعلق شدید اختلاف ہے [illegible] نہیں معلوم ہو سکا کہ وہ کون مخصوص جگہ ہے جہاں اس جبلتِ شہوانی رکھی ہوئی ہوتی ہے۔ اس مسئلہ میں ان اختلافات کو چھوڑ کر صرف نسبتاً صحیح بیان کرتا ہوں خیال کیا جاتا ہے کہ جبلتِ شہوانی بحیثیت جذبہ [illegible] خیالی اور تحریک طبعی کے دماغ کے [illegible] کا عمل ہے۔ لیکن [illegible] کے لیے [illegible] پر موقوف ہوتی ہے [illegible]

کسی عضو کو بالکل معطل کر دینے سے جتنا نقصان ہوتا ہے اسی طرح انثیین کا تو فعل ہی ان کے لئے بہت مضر ہوتا ہے۔ ہم نہیں کہہ سکتے کہ صرف اسی عضو کو کس لئے عام قاعدہ سے مستثنیٰ سمجھا جاتا ہے اور اس امر سے انکار کر دینا بالکل حماقت ہوگی۔

تجربے سے یہ بات ظاہر ہو چکی ہے کہ اصلی غدود اور غدود درقیہ میں خاص تعلق ہے انثیین کے نکال دینے کے بعد یہ دیکھا گیا ہے کہ غدود درقیہ میں ایسی ورم اور مادہ جمع ہونے لگتا ہے اور آخر کار بیضاوی گلہڑ ظاہر ہونے لگتا ہے۔ اور اس کے برعکس غدود درقیہ نکال دینے کے بعد منوانی انثیین میں قبل از وقت کیسے سختہ ہو جایا کرتے ہیں۔

فریقین تحقیقات کا تجربہ یہ بات ہے کہ رحم کی رسولیوں کے مریضوں میں بیشتر گلہڑ پایا جاتا ہے اور بعض صورتوں میں ایسا ہوا کہ رحم کی رسولی پر آپریشن کرنے سے گلہڑ بالکل جاتا رہا۔ یہ بات اب سب کو معلوم ہو چکی ہے کہ عینی گلہڑ کا علاج خصیتہ الرحم کے عصارہ جات ملا کر کیا جاتا ہے۔ عکس اس کے بعض صورتوں میں اکثر کثرت طمث ہی پایا جاتا ہے، اور غدہ درقیہ کے عصارہ جات ملا کر رحمی جریان خون (استحاضہ) کو بند کیا جا سکتا ہے۔

یہ بات بتلانے کے بعد کہ بڑھاپا اعضائے تناسلی کی خرابیوں کی وجہ سے یقینی طور پر آ جاتا ہے ہم اس امر کو واضح کرنے کی کوشش کریں گے کہ بڑھاپا مختلف نشی اشیاء کے استعمال سے بھی آ جاتا ہے۔

الکحل خاص طور پر بے نالی کے غدود پر اثر انداز ہوتا ہے تھوڑی سی تھوڑی مقدار ممکن ہے کہ شروع شروع میں ان کے فعل میں قوت اور تیزی پیدا کرے لیکن بڑی مقدار اگر زیادہ مدت تک استعمال کی گئی تو ضرور خرابی پیدا کر دے گی۔ بہت سے دلچسپ واقعات ایسے بیان کئے جاتے ہیں کہ بعض مستقل طور پر شراب پینے والوں نے بڑی بڑی عمریں پائیں لیکن یاد رہے کہ ایسی مثالیں لاکھوں میں چند ہی ملتی ہیں اور ان کی حالت کا استثنائی [illegible]

ہی ہو سکتا ہے۔

اکثر وہ لوگ قبل از وقت بوڑھے ہو جاتے ہیں جو ورزش نہیں کرتے شراب اور مرغن کھانوں کا کثرت سے استعمال کرتے ہیں اس قسم کی زندگی سے فشار خون پیدا ہو جاتا ہے اور رگیں پھٹنے لگتی ہیں اور دماغ کی وجہ سے ضعیف ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ بہرحال ایسے لوگوں میں تحمل بہت ہی کم ہو جاتا ہے کیونکہ کسی قسم کے کام اور ورزش نہ کرنے کی وجہ سے تازہ شریانی خون کی مقدار روز بروز کم ہونے لگتی ہے۔

ان چیزوں میں سے جو بڑھاپے کو قبل از وقت لے آتے ہیں قوی ترین ثابت ہوتی ہیں جذبات ہی ہیں یعنی خاص کر رنج و غم۔ یہ عام طور معلوم ہے کہ اس قسم کے جذبات میں ہیجان پیدا ہونے کے بعد انسان زیادہ عمر کا معلوم ہونے لگتا ہے۔ مثال کے لئے ہم ایسے واقعات کی طرف اشارہ کرتے ہیں کہ کسی دماغی صدمہ کی وجہ سے جوان آدمیوں کے سر کے بال ایک ہی رات میں بالکل سفید ہو گئے اور اس طرح بڑھاپے کی ایک خاص علامت دم کے دم میں پوری طور پر نمایاں ہو گئی۔

متعدد طبی تجربوں سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ دماغی صدمات مثلاً غم و غصہ خوف و فکر اندرونی رطوبات والے غدودوں کے لئے بے حد مضر ہوتے ہیں۔ ساجوس لکھتا ہے کہ وہ مرکز جو تمام صدمات کو برداشت کرتا ہے اور وہ مرکز جس کے تحت میں تمام بے نالی کے غدودوں کا نظام ہے اس کا مقام غدہ زیر پیالہ ہے۔

اس قسم کے دماغی صدمات سے دماغ کے ایسے فعل میں خلل واقع ہو جاتا ہے جس کی خرابی کی وجہ سے بڑھاپا بہت جلد آ جاتا ہے وہ فعل نیند ہے ہم دیکھتے ہیں کہ وہ لوگ جن کو متواتر کئی رات جاگنا پڑتا ہے اور خصوصاً ریل کے سفر میں بہت ہی خستہ اور بوڑھے معلوم ہونے لگتے ہیں اور ایک ہی رات کے آرام سے یہ اثرات غائب ہو جاتے ہیں اور وہ لوگ از سر نو تازہ دم اور جوان نظر آنے لگتے ہیں۔

ہمارے جسم کے اور بھی بہت سی انقلابی خرابیاں ہیں جو بہت زیادہ نقصان رساں ہیں کہ یہ خرابیاں اُن قوتوں کو بھی نقصان پہونچانے لگتی ہیں جو جسم کے زہریلے مادوں کو خارج کیا کرتی ہیں۔ یہ زہریلے مادے چاہے جسم کے اندر پائے جاتے ہوں یا غذا کے ساتھ جسم میں داخل ہوتے ہوں۔

ہم اس بات کو ظاہر کر چکے ہیں کہ اگر غدہ درقیہ میں تبدیلی پیدا کر دی جائے تو دوسرے بے نالیوں کے غدودوں میں بھی تبدیلی پیدا ہو جائے گی۔ مثال کے لئے ہم جگر اور گردوں کو پیش کرتے ہیں۔ یہ غدود ہمارے جسم کو زہریلے مادوں سے پاک و صاف کرنے کی ایک اہم خدمت انجام دیتے ہیں۔ بڑھاپے میں ان کے رواقی اجزا کسی قدر خراب ہو جاتے ہیں۔ اس سے وہ اپنا کام کما حقہ کرنے کے قابل نہیں رہتے۔ اور نقصان رساں زہریلے اجزا جسم میں جمع ہونے لگتے ہیں۔ ہمارے جسم میں اور بھی اہم اعضاء ہیں جو ان غدودوں کے رفتار کی حیثیت سے کام کرتے ہیں۔ یہ جلد اور احشا ہیں۔ اور انہی درقیہ کے زیر اثر ہیں۔ جب غدہ درقیہ میں کسی قسم کی خرابی پیدا ہو جاتی ہے تو یہ [illegible] پورے نظم کے ساتھ کرنا چھوڑ دیتے ہیں۔ ایسی صورت میں زہریلے مادے جسم سے خارج نہیں ہونے پاتے اور جسم کے اندر ہی جذب ہو کر بری اثرات پیدا کر دیتے ہیں

جس طرح غدہ درقیہ کے خارج کر دینے کے بعد جسم کے اعضاء اور بناوٹوں میں چربی اور اتصالی بافتیں زیادہ ہونے لگتی ہیں۔ اسی طرح بڑھاپے میں جسم کے اعضاء اور بناوٹ میں صلابت کی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔ اس لئے ان لوگوں کی پیشاب کی نالیوں میں فوراً انفیکشن پیدا ہو جاتا ہے جن کو سالہا سال پہلے سوزاک ہوا ہو۔

اتصالی بافتوں کی زیادتی کی وجہ سے غدہ قدامیہ بھی بڑھ جائے گا۔ اور ہمارے تمام صدری نظام عصبی میں ویسا ہی غیر خلیاتی مادہ پیدا ہو جائے گا جیسا کہ غدہ درقیہ کے اخراج سے ہوتا ہے۔

اسی طرح اعصابی خلیوں کے برباد ہونے سے وہ دماغی حالتیں نمودار ہونے لگتی ہیں جو بڑھاپے کے ساتھ مخصوص ہوتی ہیں مثلاً تکبر، قدامت پسندی [illegible]

کہانیوں کے ذریعہ تربیت اطفال

از جناب [illegible] صاحب

بچوں کی تربیت [illegible]
جونی [illegible] تک وقت کے لیے [illegible]
غور وفکر [illegible] ہے۔ نفسیات انسانی کو [illegible]
پہچاننے والوں نے [illegible] اصول مرتب کیے
ہیں جن کے ذریعے بچوں [illegible]
[illegible] میں مدد ملتی ہے۔ یہ اصول ملت قوم
اور مذہب وملت کے اعتبار سے [illegible]
نہیں ہیں تاہم چونکہ فطرت انسانی ایک حد تک
[illegible] مشابہ [illegible] واقع [illegible]
[illegible] سے [illegible]
ہر ملک اور ہر قوم کے لیے مفید [illegible]
ہیں۔ ہر زمانے اور ہر قوم میں اس حقیقت کو
تسلیم کیا گیا ہے کہ بچہ اپنے [illegible] زندگی
[illegible] سب سے زیادہ [illegible]
[illegible] اور کہانی ہے۔ دنیا [illegible]
[illegible] عجیب وغریب جگہ ہوتی ہے وہ [illegible]
[illegible] سمجھنے سے قاصر رہتا ہے کہ [illegible] اس تمام
[illegible] حیات اور ہنگامہ زندگی کا مفہوم کیا
ہے۔ [illegible] ہے کہ یہ خیالات اس کے
[illegible] بھی نمایاں طور پر نہیں پیدا ہوتے
تاہم وہ بے جانے بوجھے بھی اس کے ذہن
میں موجود ہوتے ہیں۔ کہانیاں اسے زندگی
سے روشناس کراتی ہیں۔ اسے بتاتی ہیں
کہ زندگی میں عمل کا کتنا بڑا حصہ ہے اور حیات
کوئی بے مقصد کھیل نہیں ہے۔ بچہ اس وقت
اپنے اور دنیا کے درمیان ایک یگانگت محسوس
کرتا ہے اور اس طرح وہ نامعلوم اجنبیت جو
شروع شروع میں زندگی کی طرف سے اس
کے ذہن وفکر پر مستولی رہتی ہے۔ رفتہ رفتہ
دور ہو جاتی ہے۔ اور جیسے کوئی صاف وشفاف
آئینے میں اپنی تصویر دیکھ سکتا ہے بالکل
اسی طرح بچہ بھی کہانیوں کے واقعات وکردار
میں اپنی زندگی کے نقوش کو نمایاں محسوس کرنے لگتا ہے
کوئی کام آپ ہی آپ نہیں شروع

[illegible] تصویر [illegible]
[illegible] نظم [illegible]
[illegible] تصویر [illegible]
[illegible] عجیب [illegible]
[illegible]
[illegible] اس کے ذہن میں ماحول اور [illegible]
[illegible] کا نقشہ کر دیتا ہے شاعر کا
[illegible] کلام بھی [illegible]
[illegible] نہیں [illegible]
[illegible] سیاست [illegible]
[illegible]
[illegible] فلسفی اور مفکر بھی اپنے [illegible]
[illegible] تصورات [illegible] نہیں
[illegible] دنیا میں فکر انسانی [illegible]
[illegible] قدم بھی آگے نہیں [illegible]
[illegible]
[illegible] زیادہ محسوس ہوتی ہے۔

فطرت انسانی ہمیشہ سے افسانہ [illegible]
واقع ہوئی ہے صرف بچے ہی نہیں بڑے
ہونے [illegible] بھی حقیقت کو کہانیوں کے انداز
میں سننا سنانا ہم کو زیادہ خوشگوار محسوس
ہوتا ہے۔

یہ کہنا مبالغہ نہیں ہے کہ دنیا کے
بڑے بڑے انقلاب اور عجیب وغریب
ترقیاں وتبدیلیاں حکایت وافسانے کی رہین
منت رہی ہیں۔ انقلاب روس میں الساتی
ڈاسٹافسکی چیخوف اور میکسیم گورکی کی افسانوی
تصنیفات نے جس قدر زبردست حصہ لیا ہے
اس سے کون انکار کر سکتا ہے۔ بات دراصل
یہ ہے کہ انسان میں ایک گمراہی ابتدا سے
پائی جاتی ہے۔ وہ یہ کہ وہ کبھی اپنی خامیوں
اور کمزوریوں کو نمایاں طور پر محسوس نہیں کر سکتا
اور اگر کبھی کرتا بھی ہے تو تاویلات کے ذریعے
ان کو صحیح اور درست ثابت کرنے لگتا ہے

[illegible]

[illegible] پسند روح نیکی کی طرف مائل ہو جاتی ہے۔ یہی
طریقہ تعلیم ہے جس نے آج یورپ کو بام ترقی
پر پہنچایا ہے اور یہی وہ طریقہ تعلیم وتربیت
[illegible] ہندوستان کو اس کے موجودہ
تاریک ماحول سے نکال کر ایک روشن اور
پر وقار منزل پر پہنچا سکتا ہے کسی ملک کا مستقبل
اس ملک کے بچوں سے وابستہ ہوتا ہے اور
اس ملک کے بچے ایک بڑی حد تک اپنی ماؤں
سے متعلق ہوتے ہیں ان ماؤں کو چاہیے کہ
وہ اپنے بچوں کی نفسیات کا زیادہ لحاظ رکھا
گیا ہے۔ اور آج میں جس اصول کی اہمیت
پر روشنی ڈالنا چاہتی ہوں وہ اصول قصہ گوئی ہے
آپ کو یاد ہوگا کہ سرزمین عرب کے جانباز
اور بے خوف نوجوان اپنی طاقت وجوانمردی
کا ایک بڑا حصہ ان منظوم کہانیوں سے حاصل

[illegible]

شہوانی خیالات [illegible]

[illegible] مرکز [illegible] جنسی شاخ [illegible] اور ہیجان کے زیر اثر ہے۔ جنسی تخیلات سے اس [illegible] ہیجان پیدا ہوتا ہے۔ ایک مجرم جسے پھانسی [illegible] تھی۔ اس پر تجربہ کیا گیا تو معلوم ہوا کہ [illegible] کو تحریک دینے سے بھی اس مرکز میں ہیجان پیدا ہوتا ہے۔ دیوانوں پر جن کے دماغ [illegible] تشریحی حصہ میں نقص تھا تجربات کرنے سے [illegible] چلا کہ عضوی خواہش جو دماغ اور حرام مغز [illegible] پیدا ہو براہ راست انتشار پیدا کر دیتی ہے [illegible] اس مرکز میں انعکاسی تحریک بھی ہوتی ہے [illegible] اعصاب جس اور عضو تناسل کے ملنے سے پیدا ہوتی ہے۔ سوزاک اور تضییق مجری البول سے [illegible] انتشار پیدا ہوتا ہے۔ وہ انعکاسی عمل ہی ہے [illegible] شاخ کا پیشاب سے بھرا ہوا ہونا [illegible]

[illegible]

[illegible] ہو [illegible]

[illegible] ہمارے [illegible] جنسی غدود بھی [illegible] خود [illegible] سوتے ہیں) [illegible] ایک ست [illegible] ہو جاتا ہے۔

[illegible] نے کتوں پر تجربہ [illegible] حرام مغز [illegible] انتشار پیدا ہو سکتا ہے جس کا مطلب یہ ہے [illegible] کا عمل براہ راست [illegible] خصوصیت ہے کہ غم فکر اور [illegible] ہو تباغ پر [illegible] انتشار زائل ہو جاتا ہے انتشار کی مدت کا دار و مدار ہیجانات و تحریکات پر ہے۔ جب اعصاب [illegible] اور [illegible] نہیں ہوتا تو [illegible] انزال ہو کر انتشار ختم ہو جاتا ہے۔ [illegible] قوت ارادی کے مالک اور [illegible] اعصاب رکھنے والے [illegible] بہت [illegible] ہیں۔ وہ اپنی خواہش سے جلد یا بدیر اسے قائم رکھ سکتے ہیں۔

جنسی اصلی مراکز تشریح دماغ میں ہوتے ہیں۔ چونکہ ان میں سے کوئی مرکز جنسی کے لئے متعین کرتے ہیں وہ ایک حد تک صحیح راستہ پر ہیں۔ تمام جنسی خیالات احساسات اور تحریکات کا مرکز دماغ کا تشریحی حصہ ہے جنسی زندگی جبلت شہوانی اور خواہش جنسی کا دار و مدار اسی پر ہے۔ یہ مرکز محیطی اور مرکزی دونوں حیثیتوں سے ہیجان پذیر ہو سکتا ہے۔ مرکزی تحریک جب عضوی ہوتی ہے تو اس کی وجہ عموماً دماغ کے تشریحی حصہ کی بیماریاں ہوتی ہیں۔ تخیلاتی حیثیت سے ذہنی تحریک شہوانی خیالات پر مبنی ہے۔ نیز تخیلاتی حالت میں یہ تمام تحریکات بصری ہوتی ہیں جن سے ذہنی تصورات مل کر ایک نئی صورت پیدا کر دیتے ہیں۔ اکثر اوقات حسی تاثرات مثلاً حس و باؤ [illegible] جنسی مراکز میں ہیجان پیدا کر دیتے ہیں۔

بقیہ صفحہ ۷

بڑھاپے کے اسباب

اور جلد تنے خیالات سے نفرت اور دشمنی بالکل [illegible] کیفیت [illegible] غدود زیر بالا [illegible] اور [illegible] ہو جاتا ہے [illegible] صورت میں ہوتا ہے۔ جیسا کہ ایک ایکزوبیگالی کے مریضوں میں مشاہدہ کیا گیا۔

مگر یہ کہ بڑھاپا بے نالی کے غدودوں کے خراب ہونے سے آتا ہے اور بڑھاپے [illegible] فاسد مادے جسم میں جذب ہو کر سمی کیفیت پیدا کر دیتے ہیں۔ اعضا اور بافتوں کے کمزور ہو جانے سے بڑھاپا [illegible] ہوتا ہے کیونکہ خون [illegible] کے سکڑ جانے سے ان [illegible] کم پہنچتا ہے اور اعصابی [illegible] کے نہ ہو سکنے کی وجہ سے وہ پوری طرح سے اعصابی نظام کے قبضہ میں نہیں رہتے۔

یہ بات کہ بافتوں میں تبدیلی واقع ہونا بعد کی چیز ہے اور ہمیشہ بے نالی کے غدود میں پہلے تبدیلی واقع ہونے کے بعد یہ تبدیلی رونما ہوا کرتی ہے اس امر سے ثابت ہوتی ہے کہ تجربہ کے طور پر ہم بعض غدودوں کو نکال کر یہ تبدیلیاں پیدا کر سکتے ہیں۔ اور یا ان غدودوں کے کسی مرض میں مبتلا ہونے کے سبب سے یہ تبدیلیاں واقع ہو جایا کرتی ہیں۔

مذکورۂ بالا بیانات سے یہ ظاہر ہو گیا ہوگا کہ حفظان صحت کی غلطیاں ہوں یا کسی قسم کی کثرت کی غلطیاں ہوں اپنے ساتھ اپنے نقصانات ضرور لاتی ہیں۔ اور یا تو بڑھاپا قبل از وقت آ جاتا ہے یا زندگی مختصر ہو جاتی ہے حقیقتاً یہ ہمارا ہی قصور ہوگا اگر ہم ساٹھ یا ستر برس کی عمر میں بوڑھے ہو جائیں۔ اور سو سو برس پورے ہونے سے پہلے اس جہاں سے کوچ کر جائیں۔

جس کے بغیر ہم زندہ نہیں رہ سکتے؟

جو ہمارا ممد حیات ہے

[illegible]

[illegible] کا نام سوڈیم [illegible]

[illegible] جس [illegible] ہے [illegible] جا تا ہے [illegible]

[illegible] اس کا ملنا بہت [illegible] ہے [illegible]

[illegible] انسان کے [illegible]

[illegible] جنگ عظیم کے دوران میں سب سے

پہلے جرمنوں نے اس مہلک گیس کو استعمال کیا تھا

اس گیس [illegible] وہی لوگ تھے جو

[illegible] کارخانوں میں کام کرتے تھے۔ کیونکہ

یہی گیس جب سوڈیم کے ساتھ قدرتی یا مصنوعی

طور پر مساوی مقدار میں آمیزش پاتی ہے تو اس کیب

کا ساختی نمک نام سوڈیم کلورائڈ ہے اور یہ بعینہ وہ

چیز ہے جس کو ہم کھانے کا نمک کہتے ہیں اور جس

کے بغیر ہمارا اور ہر ایک ذی حیات کا زندہ رہنا

محال ہے۔ (افادیت اور اسلاکی) کا یہ ایک واضح

ثبوت ہے۔

سمندر کے پانی میں اگرچہ مختلف قسم کے

نمک پائے جاتے ہیں۔ لیکن نمک مذکور دوسرے

نمکوں کی نسبت اس میں بکثرت پایا جاتا ہے جن

جگہوں میں بزمانہ قدیم میں آب شور کی کوئی جھیل

تھی اور اب خشک ہو چکی ہے وہاں بھی یہ نمک

بافراط موجود ہوتا ہے۔ علاوہ ازیں جن دریاؤں

کے پانی کو ہم آب شیریں کہتے ہیں ان کا پانی بھی

نمک کی آمیزش سے مبرا نہیں ہوتا اسی طرح

ہر ایک ذی حیات کے جسم میں اس کا موجود ہونا

[illegible]

اس کو [illegible] جا سکتا ہے جیسے کہ

[illegible] تمام [illegible] مقدار میں

[illegible] ہے علماء سائنس کے [illegible] ایک

[illegible] ہر ایک جاندار کے لئے پانی

[illegible] قرآن مجید میں بھی اس کی طرح

[illegible] ایک ذی

حیات پانی میں زندگی بسر کرتا ہے" بالکل درست

درست ہے۔ لیکن ہماری رائے میں اس کے

ساتھ ایک اور لفظ بڑھا دیا جائے اور اس طرح

کہا جائے کہ "ہر ایک ذی حیات نمکین پانی میں

زندگی بسر کرتا ہے" تو ایسا کہنا۔ یا و سمجھئے اور

درست ہوگا۔ کیا سے اور تمام جانوروں کی

رگوں میں جو خون دوڑ رہا ہے اور جو ہر ایک

انسان اور حیوان کے لئے مایہ حیات ہے

جس میں گویا ہر وقت ہم ڈوبے رہتے ہیں۔

اس کا بڑا جزو اس کی بابت نمک سے مخلوط

ہے۔

کھانے کا نمک اور سوڈیم کے تمام دیگر

مرکبات ہر جگہ پائے جاتے ہیں اور ان میں سے

ہر ایک کی یہ خاصیت ہے کہ اگر اس کو حد تک

گرم کیا جائے کہ وہ بھڑک اٹھے۔ تو اس سے جو

شعلہ پیدا ہوگا اس کی روشنی زرد رنگ کی ہوگی

اب اگر اس روشنی کا سپیکٹروسکوپ کے ذریعہ

امتحان کیا جائے تو ہم کو اس میں [illegible]

[illegible] جن کی [illegible]

[illegible]

[illegible] سمندر کے پانی [illegible]

[illegible]

[illegible] سمندر [illegible]

[illegible] پہاڑ [illegible] نمک کے [illegible]

[illegible] ہوتا ہے کہ جب کبھی پہاڑوں [illegible]

اس کے چٹانوں سے نا معلوم طور پر گھل کر پانی

میں شامل ہوتا ہے جو [illegible] دریاؤں کا شکل

اختیار کر کے سمندر میں گرتا ہے [illegible]

ہر سال اس کے نمک میں [illegible] ہوتا رہتا

ہے۔ چنانچہ آج دنیا کے سمندروں میں اس قدر

نمک جمع ہو چکا ہے کہ ایک معمولی دماغ کے

آدمی کے لئے اس کا تصور باندھنا بھی مشکل ہے

علماء سائنس کے حساب اور اندازہ کے مطابق

سمندر کے ہر ایک مکعب میل پانی میں دس لاکھ ٹن

(ایک ٹن تقریباً ۲۸ من کے برابر ہی) نمک موجود

ہے پھر جب انھوں نے سمندر کو ناپا اور اس کا رقبہ

معلوم کیا تو وہ اس نتیجہ پر پہنچے کہ دنیا بھر کے سمندروں

میں کم از کم چالیس پچاس لاکھ مکعب میل نمک

پایا جاتا ہے مزید توضیح کے لئے ہم اس مطلب

اس طرح بیان کر سکتے ہیں کہ اگر اس تمام نمک

کو [illegible]

[illegible]

[illegible] تھے جو ان سے نصیحت کے شاعرانہ [illegible] سے متعلق تصنیف کیا کرتے [illegible] [illegible] سامنے پیش کیے گئے [illegible] بچوں کو زبانی یاد کرائی جاتی تھیں [illegible] داستانیں ہوا کر [illegible] بنیاد [illegible] تھیں [illegible] بچوں کو قوم کے [illegible] ان کے کارناموں کی [illegible] اور ان کہانیوں [illegible] تفصیل کے [illegible] مشہور [illegible] گزرتے [illegible] کے حفظ میں اپنی جانیں تک [illegible] دیتے [illegible] یورپ کے ملک میں [illegible] سے جو اصلاحی کام لیا جاتا رہا ہے اور لیا جا رہا ہے وہ محتاج بیان ہے۔ مشاہیر کے افسانہ حیات نے جس طرح انسانی کردار کی مضبوطی اور بلندی میں ہاتھ بٹاتے رہے ہیں وہ کسی سے پوشیدہ نہیں ہے فرانس کا مشہور انقلاب پسند مصنف روسو اپنے بچپن میں کہانیوں کا بے انتہا شیدا تھا۔ میڈم رولینڈ جس نے [illegible] کی جنگ آزادی میں اپنی آخری سانسیں تک صرف کر دیں بچپن میں چرچ جاتے وقت اپنے ساتھ بجائے دعاؤں کی کتاب کے پلوٹارک کی مشہور کتاب "مشاہیر یونان و روما" لیجایا کرتی تھی اور خود اس کا بیان ہے کہ آزادی و حریت کا جو جذبہ بعد میں اس کے اندر پیدا ہوا وہ زیادہ تر اسی کتاب کی بدولت تھا۔

بچوں کو کہانیاں سنانے کا طریقہ ہر ملک میں رائج رہا ہے اور ہندوستان میں بھی دادیوں نانیوں اور بوڑھی ماؤں کے فرائض منصبی میں کہانیوں کا ایک اہم درجہ ہے لیکن دیکھنا یہ ہے کہ جو کہانیاں ہمارے ملک میں بچوں کو سنائی جاتی ہیں وہ تہذیب اخلاق آزادی فکر و تخیل اور قوت عمل کو کس حد تک بیدار کرتی ہیں بڑے افسوس سے کہنا پڑتا ہے کہ اس لحاظ سے ہماری کہانیاں کوئی خاص درجہ نہیں رکھتیں۔ بچوں کو زیادہ تر دیو اور پریوں کی غیر فطری کہانیاں سنائی جاتی ہیں جن میں انسانی کردار کے بجائے بھوتوں اور دیو اور پریوں کی غیر معمولی خصوصیات ہوتی ہیں ایسی [illegible] خوابوں سے بچوں کی تعمیر کردار میں مطلق مدد نہیں [illegible] بلکہ برخلاف اس کے وہ انھیں بزدل ڈرپوک [illegible] بنا دیتی ہیں۔ [illegible] کہانیاں ایسی ہوتی ہیں جن [illegible] دہشت [illegible] شہزادوں کا [illegible] ہوتا ہے [illegible] نمونہ نہیں ہوتا [illegible] تفصیلات اور [illegible] عشق کی [illegible] روایت پر مبنی ہوتی ہیں اور [illegible] کہ بچے کی ذہنیت پر مضر اثر مرتب ہوتا ہے۔

کچھ ایسی کہانیاں بھی سنائی جاتی ہیں جن کا خاص مقصد اصلاحی ہوتا ہے۔ اس قسم کی کہانیوں میں یہ خرابی ہوتی ہے کہ ان کا اصلاحی مقصد شروع ہی سے بہت نمایاں اور واضح کر دیا جاتا ہے نفسیات انسانی کے لحاظ سے یہ اصول بالکل غلط ہے کہ بچے کی دلچسپی مسلسل باقی ہے اور اس کا دماغ کہانی کے واقعات سے اپنی بہبود کے مدنظر بغاوت نہ کر سکے اور یوں بے جانے بوجھے وہ ایک اچھی بات تفصیل سے سن اور سمجھ کر اپنے ذہن میں محفوظ رکھ سکے۔

یوں سرسری نظر ڈالنے پر ہم کو معلوم ہو جاتا ہے کہ ہمارے ملک کی کہانیاں بچوں کی تربیت کے سلسلے میں کس قدر کم مایہ ہیں۔ اور ہمارے بچوں کی صحت افکار اور قوت عمل کو ابھارنے کے بجائے ایک حد تک ان کی تخریب کے درپے ہیں۔ کہانیاں دراصل ایسی ہونی چاہئیں جن کو سن کر بچوں کے اندر ایک جوش، ولولہ اور امنگ پیدا ہو کچھ بننے اور کچھ کرنے کی خواہش ان کی رگ رگ میں دوڑنے لگے۔ وطن اور قوم کی محبت ایک نشتر بنکر ان کے دل و دماغ پر چھا جائے خدا کی عظمت اور اس کا احترام ان کی فطرت میں داخل ہو جائے۔ ان کے اندر وہ حوصلہ پیدا ہو جو انھیں زندگی کی آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر دیکھنے اور حوادثات زمانہ کا مردانہ وار مقابلہ کرنے پر ابھارے جو انھیں قوت حیات سے روشناس کرائے۔ جو ان کی روزمرہ کی زندگی میں ایک بلند اور پاکیزہ معیار قائم کر دے جو ان کے اخلاق میں بلندی، خیالات میں وسعت دل و دماغ میں روشنی اور فکر و عمل میں استحکام پیدا کرے اور کس قدر خوشی کی بات ہے کہ یہ سب چیزیں ایک بڑی حد تک مناسب کہانیوں سے بچے کی فطرت میں پیدا کی جا سکتی ہیں۔

ہمارے [illegible] تاریخ اور روایات کی کمی نہیں۔ با عظمت ہستیوں سے ہماری تاریخ کے صفحات بھرے پڑے ہیں اچھائی اور سچائی کو پھیلانے والوں کی تعداد بے شمار ہے۔ پھر اس کے علاوہ ہمارے پاس ہمارا فطری مذہب ہے۔ اور اس مذہب کے سچے بہی خواہوں اور جانثاروں کی ولولہ انگیز داستانیں ہیں۔ سچائی اور حق پر مر مٹنے والوں کے افسانہ حیات ہیں سچی محبت اور پر خلوص انسیت کی بیش بہا حکایتیں ہیں شجاعت و جانبازی کی ناقابل فراموش وارداتیں ہیں۔ قوت عمل اور قوت حیات سے مالا مال ان بڑھتی ہوئی فوجوں کے ان مٹ کارنامے ہیں جنھوں نے دنیا کی وسعتوں میں تہذیب عالم کے لئے عظیم الشان لڑائیاں لڑیں۔ اور کبھی دل برداشتہ اور ناامید نہیں ہوئیں۔ ان معیاری زندگی کے نمونے ہیں جنکو دیکھکر یہ معلوم ہوتا ہے کہ واقعی انسان کے اندر وہ تمام صلاحیتیں بدرجہ اتم موجود ہیں جو اسے انسان کامل بنا سکتی ہیں۔

یہ سب چیزیں یہ سب مثالیں اور یہ سب نمونے کیا صرف اسلئے ہیں کہ قدیم اور شکستہ کتب خانوں میں بوسیدہ کتابوں کے اوراق میں کچھ غلط کچھ صحیح طور پر لکھے لکھے تباہ و برباد ہو جائیں یا اس کا کچھ اور مقصد بھی ہے۔ کیا ان تمام حیرت انگیز کارناموں سے ایک جدید قوم کی تعمیر کا مصالحہ نہیں تیار کیا جا سکتا کیا ان شاندار نمونوں کو سامنے رکھکر ہماری قوم کا مستقبل زیادہ شاندار نتائج نہیں حاصل کر سکتا۔

انہی گزری ہوئی باوقار ہستیوں کے افسانہ حیات زندگی کو ہمارے بچوں کے کانوں کے لئے کہانیاں بن جانا چاہیے۔ قوم و ملک کے نتیجہ خیز روایات کو ایسے قصوں میں مرتب ہو جانا چاہیے کہ وہ نونہالان قوم کیلئے ایک مستقل اور مکمل معیار قرار پا جائیں۔ صرف یہی کافی نہیں بلکہ دن رات آگے بڑھنے والی دنیا سے اس دنیا کی مسلسل تبدیلیوں اور توانائیوں سے ہمیں اپنے بچوں کی کہانیوں کا مواد حاصل کرنا چاہیے تاکہ ماضی کے ساتھ ساتھ وہ حال کو بھی اپنی گرفت میں رکھ سکیں اور یوں ایک خوش آئند مستقبل کی بنیاد استوار کر سکیں جسکی تعمیر میں وقت اور زمانہ انھیں کبھی بھی دھوکہ نہ دے سکے۔ [illegible]

کیا آپ جانتے ہیں۔؟

[illegible] تین مرکز قائم کئے جا رہے ہیں جہاں [illegible] صحت عامہ [illegible] [illegible] کے [illegible]

پھولوں کی جگہ ترکاریاں

[illegible] کلا [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] کھاد [illegible] ۲۰ [illegible] استعمال [illegible] [illegible]

[illegible] کی ایک [illegible]

[illegible] سے ایک ہی [illegible] گزشتہ ۹۰ صدیوں کے دوران [illegible] ملک کو [illegible] ایک [illegible] سلطنت [illegible] لاطینی بادشاہتوں اور فلسطین [illegible] [illegible] حکومت [illegible]

کمزور طبقوں کی حفاظت کیلئے دودھ

ہندوستان کے جن علاقوں [illegible] کی [illegible] ہے وہاں کمزور طبقوں کی حفاظت کیلئے ۵۰ [illegible] کی مقدار میں دودھ کا [illegible] تقسیم کیا جائے گا۔

صحت خود اپنی مدد سے والا [illegible]

کلکتہ سے تقریباً ۲۱ میل کے فاصلہ پر [illegible] ایک صحت یونٹ قائم کی گئی ہے جو دیہاتوں کی مجالس صحت کے ذریعہ دیہاتیوں کی صحت کو [illegible] گی اور اس سلسلہ میں انہیں اپنی مدد خود کرنا [illegible]

فوج میں زیادہ خوراک پیدا کرو کی تحریک

فوج میں زیادہ خوراک پیدا کرو کی تحریک شروع کی گئی ہے اس کے سلسلہ میں فوجیوں سے [illegible] تک کام لیا جائے گا [illegible] ترکاریاں [illegible] چاول وغیرہ پیدا کرنے کی ہدایت کی گئی ہے [illegible] [illegible]

مزید ۵ لاکھ آدمیوں کی راشن بندی

[illegible] ہندوستان [illegible] [illegible] [illegible] کی وجہ سے [illegible] ۴ لاکھ [illegible] [illegible]

[illegible] کی خوراک کا کلی طور پر راشن [illegible] [illegible] [illegible] ۵ لاکھ سے زیادہ آدمیوں کی راشن [illegible] [illegible]

[illegible] صحت [illegible] علاقوں کو [illegible] سے زیادہ [illegible] [illegible] جس کی مقدار ۸۹۰۰۰ ٹن [illegible]

۳۰ دسمبر ۱۹۴۶ء [illegible] [illegible] ۲۲۰۰۰ [illegible] دسمبر ۱۹۴۶ء [illegible] ۱۹۴۷ء [illegible] ۵۰ [illegible] [illegible]

دنیا بھر میں سب سے چھوٹا ٹیوب

[illegible] نے [illegible] دواؤں نے ایک ایسا ٹیوب تیار کیا ہے جو دنیا بھر میں سب سے زیادہ چھوٹا اور ہلکا ہے۔ اس کا بیرونی قطر ایک انچ کے ۵۶ حصہ کے برابر اندرونی قطر ایک انچ کے ۲۵۰۰ حصہ کے برابر ہے۔ اس [illegible] کامیابی سے [illegible] جلدی [illegible] کی سوئیاں [illegible] کے بارے میں بھی کام لیا جا رہا ہے جنگ سے پہلے [illegible] اکثر ملکوں کو یہ شئے جرمنی بھیجا کرتا تھا۔

ربڑ بنانے میں "چینی مٹی" کا استعمال

یورپ میں [illegible] عطاری اور [illegible] میں بکثرت استعمال کیا جاتا ہے لونگ کے تیل سے بنایا جاتا ہے۔ جنوبی [illegible] میں یہ شئے [illegible] کا [illegible] سے تیار کی جاتی ہے۔ ہندوستان میں [illegible] [illegible] ترقی [illegible] [illegible]

[illegible] کی ذخیرہ [illegible] [illegible] [illegible] ۶۶۲۰۰۰ [illegible] کا استعمال [illegible] مفید [illegible] [illegible] کے لئے [illegible] [illegible] [illegible] سلفیٹ [illegible] زیادہ مفید [illegible] سلفیٹ [illegible] [illegible]

[illegible] بنانے میں "چینی مٹی" کی کافی مقدار استعمال ہوتی ہے۔ یہ "چینی مٹی" [illegible] [illegible] کی جاتی ہے مگر اب ہندوستان [illegible] "چینی مٹی" [illegible] [illegible] کی جا رہی ہے۔

شکر کی پیداوار

جنوری ۱۹۴۶ء کے [illegible] نصف [illegible] شکر سازی کے ۱۳۰ کارخانوں نے ۲۴۰۰۰ [illegible] من شکر تیار کی۔ [illegible] ۱۵۸۱۶۳ من شکر [illegible] کارخانوں میں ۳۱ جنوری ۱۹۴۶ء کو [illegible] ۱۳۹۲۰۰ من شکر [illegible] جس میں سابقہ بقیہ [illegible] ۱۳۹۰۹۲ [illegible] بھی شامل ہے۔

ہریانہ نسل کی بچھیا نے چیلنج کپ جیت لیا

حال میں نئی دہلی میں اعلیٰ نسل کے مویشیوں کی جو کل ہند نمائش منعقد ہوئی اس میں ایک "ہریانہ" بچھیا نے چیلنج کپ جیت لیا وہ ۹۰۰ روپیہ پر بکی۔ اس کے علاوہ ایک "ساہیوال" گائے ایک ہزار روپیہ میں اور ایک "ساہیوال" سانڈ ۸۰۰ روپیہ میں فروخت ہوا۔

معذوروں کے لئے تربیتی مرکز

پونا۔ کرکنا [illegible] اور جالا [illegible] مستقل [illegible] میں معذور فوجیوں اور سابق فوجیوں کو تربیت [illegible]

[illegible] سمجھے کہ دیں جب [illegible] تو [illegible]
[illegible] سب [illegible] قیمتی ہے
[illegible] جو [illegible] چیز
[illegible] کا فی ہوتا۔

نمک کا بنا ہوا ایک عظیم الشان شہر

[illegible] پولینڈ [illegible] سے [illegible] واقع ہے
[illegible] نمک کی
[illegible] نمک موجود ہیں ان کی کانیں چار
[illegible] کانوں کو
[illegible] سرنگیں [illegible] آگے
[illegible] ہیں پانچ
سو فٹ تک گہری کانیں ہندوستان میں موجود ہیں۔
پولینڈ کے ایک مقام کا نام "[illegible]" ہے جہاں
[illegible] ایک جال کا بچھا ہوا تھا
[illegible] ایک ہزار
[illegible] سے نیچے واقع ہیں۔ [illegible] نمک
کا بنا ہوا ایک عظیم الشان شہر ہے جس میں کئی [illegible]
اسٹیشن [illegible] گرجے اور تماشہ
گاہ سب کچھ دیکھنے میں آتا ہے [illegible] آدمی [illegible]
زمین دوز [illegible] تمام [illegible]
اس کو مختلف قسم کے [illegible] نقش و نگار [illegible]
اور خوبصورت [illegible] نظر آئیں گی [illegible]
سورتی کو [illegible] ہیں۔ تمام او [illegible] کو منور کرنے
کے لئے جا بجا بجلی کے قمقمے نصب کئے گئے ہیں جن
کی ضیا پاشی شعاعیں اس کی سفید و شفاف بلوریں در و
دیوار سے منعکس ہو کر ایک نہایت دلآویز نظارہ آنکھوں
کے سامنے پیش کرتی ہیں۔ بقول ایک سیاح کے ایسا
معلوم ہوتا ہے گویا جگمگ کرنے والے ہیرے
اور جواہرات [illegible] سے اس کی تعمیر کی گئی ہے۔

امریکہ میں ایک سال کے اندر لاکھوں من نمک کے

جب ہم
اس افراط کا

نمک استعمال ہوتا ہے تصور کرتے

ہیں تو ہمیں حیرت ہوتی ہے آخر یہ اس قدر نمک جاتا
کہاں ہے؟ لیکن کیا کبھی آپ نے اس ضرب المثل پر بھی
غور کیا ہے کہ
"[illegible] دانہ دانہ [illegible]"
[illegible]

[illegible] سے ثابت
[illegible] استعمال
[illegible] حساب کر کے
[illegible] ضرب دے
[illegible] کا
[illegible] آیا ہے کہ
[illegible] ہوتا ہے
وہ اگرچہ یہ سب کھانے کے کام نہیں آتا لیکن پھر بھی
ایک [illegible] سے پوری ہوتی ہیں چنانچہ
[illegible]
[illegible] کرنے کا
[illegible] اس پیمانے پر ہوتا ہے کہ اس [illegible]
ہوتا ہے [illegible] ہیں۔ اکثر [illegible] نمک
[illegible]
[illegible] اس کا اندازہ لگائیے۔
[illegible] نمک کی [illegible]
[illegible] نہیں [illegible]

[illegible]

نمک کا استعمال صحت کے لئے

[illegible]
[illegible] بغیر نمک کا کھانا
[illegible]
[illegible] میں نمک کافی مقدار میں شامل
[illegible] یقیناً فرق آجاتا ہے و
[illegible] اور اگر اس کو بالکل
نمک سے محروم رکھا جائے تو وہ مر جاتا ہے ہالینڈ
میں مجرموں کو سزا دینے کی ایک قسم یہ بھی ہے کہ ان کو
بے نمک غذا کھلائی جاتی ہے۔ اس سے انواع و
اقسام کے امراض اور عوارض ان کے جسم میں پیدا ہوتے
ہیں۔ آدمی ان پر غالب آجاتی ہے کسی زمانہ میں سویڈن
کی گورنمنٹ کا یہ قانون تھا کہ ستو میں [illegible] کو بھی اس
مجرم کو جس کے لئے پھانسی کی سزا دیا جانا قرار پائے
یہ اختیار دیا جائے کہ چاہے وہ سزائے [illegible] کے
لئے اپنی گردن جھکا دے اور چاہے یہ سزا منظور کرے
کہ ایک [illegible] اس کو نمک سے کلیتہً محروم رکھا جائے
جو مجرم موخر الذکر صورت کو ترجیح دیتا وہ عموماً ایک مہینہ
ختم ہونے سے پہلے مر جاتا۔ قحط اور محاصرہ کی حالت
میں جب نمک کا [illegible] ہو جاتا ہے تو عام طور پر [illegible]
اور [illegible] لوگوں کی صحت گرنے لگتی ہے اور نمک [illegible]

[illegible] سے اہمیت کا سامنا کرنا پڑتا ہے
جو جیسے مثلاً افریقہ کے بعض وحشی باشندے [illegible] گوشت
کھاتے ہیں [illegible] کو [illegible] نسبت جو [illegible] گوشت
کرتے ہیں نمک کی بہت کم [illegible] ہوتی ہے [illegible]
[illegible] ہوتی ہے [illegible] کی حالت میں نمک
[illegible] تحلیل ہو کر [illegible]
ہو جاتا ہے [illegible] گوشت
[illegible] کی نسبت زیادہ نمک استعمال کرنا چاہئے
کیونکہ بمقابلہ گوشت کے [illegible] نمک کی مقدار
[illegible] ہوتی ہے۔ انسان کی طرح [illegible]
سے بھی یہ ضروری ہے کہ ان کی خوراک میں نمک کی
مناسب مقدار شامل ہو۔ اکثر پالتو [illegible] جانوروں کی
غذا میں نمک کی مناسب مقدار شامل نہ ہونے کی وجہ
سے مختلف قسم کے عوارض میں مبتلا ہوتے ہیں۔
[illegible] یا وہ اچھی ہوتی
ہے [illegible] اپنے [illegible] سے [illegible]
[illegible] پودے [illegible] ہیں یا چٹانوں پر لگا ہوا نمک چاٹ
لیتے ہیں۔ یا کھاری پانی کی [illegible] کرتے اور اس کو پی لیا
کرتے ہیں اس مقصد کے لئے وہ بڑی بڑی مسافت طے
کرتے ہیں۔ [illegible] نمک نہیں [illegible] دنیا میں نمک کی افراط
ہے اور [illegible] اسانی کے ساتھ
بسر ہوتا ہے اس لئے عام طور پر اس کو [illegible] معمولی چیز
سمجھا جاتا ہے اور ہمارے ذہن اس کی اہمیت کی طرف منتقل
نہیں ہوتا لیکن یاد رکھئے کہ زمانہ قدیم میں [illegible] ایسی
قیمتی چیز تھی کہ دیوتاؤں کا تقرب حاصل کرنے کے [illegible] اس کو
نشانِ عبودیت کے طور پر [illegible] کے لئے انتخاب کیا
جاتا تھا اور [illegible] نمک کے حصول کے لئے لڑائیاں
لڑی جاتی تھیں بعض غیر متمدن ملکوں میں اب بھی اس کو غیر
معمولی قدر و قیمت کی چیز سمجھا جاتا ہے چنانچہ "سیرالیون"
کے علاقہ میں وہاں کے باشندے حصول نمک کے لئے بیوی اور
بچوں تک کو فروخت کرنے پر آمادہ ہو جاتے ہیں انگریزی
میں تنخواہ کو سیلری کہتے ہیں جس کا مفہوم بلحاظ اس کے اشتقاق
اور ماخذ کے نمک کی قیمت ادا کرنا ہے خود ہمارے ملک
میں نمک خوار اور نمک حرام کے الفاظ اس کی اہمیت کا
اظہار کرتے ہیں الغرض ہمارے جسم کی تمام نسیجیں محتاج نمک
ہیں اور رگوں میں جو خون دوڑتا ہے (جو درحقیقت ہمارے
اور سب حیوانات کے لئے مایۂ حیات ہے) اس کا نعم البدل
آب نمک ہے [illegible] میں مبتلا ہونے کی وجہ سے جب جسم میں
خون کم ہو جاتا ہے تو [illegible] نمک [illegible]



صحت مند عورت چودہ ۱۴ سال سے چالیس سال تک!

(صنف نازک اشاعت خاص تشیر الاطبا لاہور)

...رانیوں نے ۱۴ سال کی عمر سے لیکر ۴۰ سال تک عورت پر جو لاجواب تنقید کی ہے وہ بہا خالی از دلچسپی نہیں

ا سال کی عمر میں ایک عورت اس برگ پوش گلاب کی طرح ہے نہ جس کا رنگ
ابھی ظاہر ہوا اور نہ خوشبو۔

ا سال۔ سرو کا درخت ہے جسے نسیم کا ہلکا جھونکا بھی جھکا دیتا ہے۔

ا سال۔ ایک چشمہ ہے جو تنکوں اور پتوں سے ڈھکا ہوا ہے لیکن اس کے
نیچے شفاف پانی لہریں لے رہا ہے۔

ا سال۔ ماہ کامل عشوہ و ناز سے آراستہ

ا سال۔ دوپہر کا چڑھتا ہوا آفتاب ہے جو آنکھوں کو خیرہ کر دیتا ہے

ا سال۔ پختہ رنگین سیب ہے کہ اگر اس کا کوئی توڑنے والا نہیں ہے
تو زمین پر گر کر تباہ ہو جائے گا۔

سال۔ آفتاب ہے مائل بہ انحطاط

سال۔ سایہ دار صنوبر کا درخت ہے جس کے سایہ میں لوگ راحت پاتے ہیں

سال۔ ایک رباب جس کے تاروں سے نغمے نکل کر لوگوں کو مست کر دیتے ہیں

سال۔ پھول ہے جسے مالی نے گھر رکھا ہے۔

سال۔ ایک قصیدہ ہے کہ کسی شاعر نے ایسا قصیدہ کہا اور جو
مقطع تک کامل نہیں گو پتہ معلوم ہوتا ہے

سال۔ نسیم سحر جو پھولوں کو جگا دیتی ہے

سال۔ گلاب کا پھول ہے جو پوری طرح کھل چکا ہے اور دیکھنے والا پایا

کہ اس کو توڑ کر اپنے سر و سینہ سے لگالے۔

۲۷ سال۔ بدر کامل ہے جو گھٹنے والا ہے۔

۲۸ سال۔ ایک باغ ہے جس میں خزاں کے آثار شروع ہو گئے ہیں۔

۲۹ سال۔ ایک اچھی آواز ہے جو تاریک رات میں دور سے سنائی دے اور
کانوں کو بھلی معلوم ہو۔

۳۱ سال۔ معطر پھولوں اور پختہ پھلوں سے لدا ہوا درخت ہے لیکن اخیر موسم کا۔

۳۲ سال۔ شمع ہے جو اپنی عمر ختم کر چکی ہے اور جس کی روشنی بھی مضمحل ہو چکی ہے

۳۳ سال۔ ایک کتاب ہے جس کا شیرازہ بکھر گیا ہے اور اوراق منتشر ہیں

۳۴ سال۔ ایک مینا ہے جو کسی وقت عطر سے لبریز تھا لیکن اب اس میں
صرف آثار خوشبو کے باقی رہ گئے ہیں۔

۳۵ سال۔ ایک ضعیف سی روشنی ہے جو غروب شمس کے بعد بھی نظر آسکتی ہے

۳۶ سال۔ ستارہ صباحی ہے جو جلد غروب ہونے والا ہے۔

۳۷ سال۔ کسی مقفل مکان یا حمام کے اندر کی آواز ہے۔

۳۸ سال۔ گرم پانی کا پیالہ ہے جو گرمی نکل جانے کو رہا جائے۔

۳۹ سال۔ ... ہے جس میں ... باقی ہیں۔

۴۰ سال۔ ایک ایسا حمام ہے جس میں ہوا کے لئے کوئی منفذ نہیں اور اگر
انسان اس کے اندر آ جائے گرم ہو کر جائے۔

انجمن اطباء یونانی ملک سرکار عالی کی سرگرمیاں

انجمن اطباء یونانی ملک سرکار عالی حیدرآباد کی ایک ممتاز اور نمایندہ جماعت ہے جس میں سارے ملک کے اطباء شریک ہیں اس انجمن نے اپنا انتخابی جلسہ ۸ خورداد ۱۳۵۵ف کو منعقد کیا۔ جس کی امیدوار صدارت کی جانب سے (جو سررشتہ طبابت یونانی کے افسر اعلیٰ ہیں) انتخابی مہم میں جلسے سے چند روز قبل جدید ارکان کا اضافہ کیا گیا جن کو دستور کے تحت حق رائے دہی حاصل نہ تھا کیونکہ انتخابات میں وہی معزز ارکان رائے دے سکتے ہیں جن کی رکنیت پر ایک سال گزر چکا ہو لیکن ہمارے چند بھائیوں نے جن میں زیادہ تر جدید ارکان اور سررشتہ کے امیدوار تھے جلسے سے واک آؤٹ ہوگئے یہ کہہ کر معتمد صاحب اس کے ذمہ دار ہیں ان ہی کی غلطی ہے معتمد صاحب نے اپنی کوتاہی کا اعتراف کرتے ہوئے استعفیٰ پیش کر دیا اور کہا کہ اطلاع نامہ میں اس کی صراحت کرنا میں بھول گیا کہ جدید ارکان رائے نہ دے سکیں گے واک آؤٹ ہونے کے بعد جلسہ کی کارروائی شروع ہوئی جس میں معتمد صاحب کا استعفیٰ منظور کرتے ہوئے ان کے رفیق معتمدی مددگار معتمد کے سپرد کئے گئے اور حسب ذیل کابینہ کو ایک سال کی توسیع دی گئی۔

صدر۔ نواب حکیم مقصود جنگ بہادر۔ نائب صدر حکیم کبیر الدین صاحب۔ معتمد شفیق احمد نعمانی

ارکان عاملہ (۱) حکیم محمد اعظم صاحب صدیقی (۲) حکیم ابن منصور محبوب علی خان صاحب (۳) حکیم سید احمد اللہ صاحب قادری (۴) حکیم ابن عالی محمد نظام الدین صاحب (۵) حکیم محمد مولانا صاحب حیرت (۶) حکیم شفا صاحب مجددی (۷) حکیم محمد ظفر الدین صاحب ناصر (۸) حکیم محمد هبۃ اللہ صاحب۔

۲۵ خورداد کو دوسرا جلسہ عام نواب حکیم مقصود جنگ بہادر کی زیر صدارت میں منعقد ہوا جس میں مجلس عاملہ کی درج ذیل منظورہ قراردادوں کی توثیق کی گئی:-

(۱) مریضان طاعون کے علاج کے لئے ایک یونانی شفاخانہ کا قیام عمل میں لایا جائے۔
(۲) شہر آباد و سکندرآباد میں یونانی دواخانوں کے قیام کے لئے محکمہ متعلقہ کو توجہ دلائی جائے
(۳) گولکنڈہ کے سرکاری ملازمین اطباء کی تنخواہ اور گریڈ میں اضافہ نیز دواخانہ جات گولکنڈہ کی شاہی میں منتقلی کے لئے بارگاہ سلطان الحکمت میں عرضداشت گزرانا جائے۔
(۴) قیام ولادت خانہ (دار ٹریننگ) کے لئے محکمہ میں تحریک روانہ کی جائے تاکہ فوری کارروائی کی جاسکے اور متعلقات کے شروع ہونے پر طالبات سال سوم کے لئے فن ولادت کی عملی تعلیم کا انتظام ہوسکے (۵) اطباء اضلاع کی مزید ٹریننگ کی ایک زمانہ سے شدید ضرورت محسوس کی جارہی ہے اس کے لئے .... محکمہ متعلقہ سے خواہش کی جائے کہ وہ ٹریننگ کے لئے اطباء کو سالم تنخواہ کے ساتھ رخصت پر بلا طلب کرے (۶) صدر شفاخانہ یونانی کے معائنہ و مشورہ کے لئے ایک ایڈوائزری بورڈ (مجلس مشاورت) کی تشکیل عمل میں لائی جائے جو عوام اور اطباء کے نمائندوں پر مشتمل ہو۔

کرۃ اطباء عہد عثمانی کی فوری اشاعت کے لئے پانچ سو کی منظوری دی گئی مزید مصارف کے لئے حیدرآباد کے ایک مخیر اور ممتاز طبیب حکیم معز الدین صاحب موجد زندہ طلسمات نے ڈیڑھ ہزار روپیہ کا عطیہ دیا جس کو شکریہ کے ساتھ قبول کیا گیا۔
انجمن کے دستور اور اضافہ کے لئے ایک ذیلی کمیٹی منتخب کی گئی جو دستور مرتب کر کے مجلس انتظامی کی رائے کے ساتھ جلسہ عام میں بغرض منظوری پیش کرے گی۔

انجمن اطباء اور سررشتہ نظامت طبابت یونانی کی مراسلت سنائی گئی جس میں انجمن سے چند آمرانہ استفسارات کئے گئے ہیں۔
ولادت خانہ کے قیام کے ساتھ صدر شفاخانہ کے بیرونی مریض عورتوں کے استفادہ کے لئے ایک طبیبہ کے تقرر کی تحریک منظور کی گئی۔
صدر محترم نے اپنی اختتامی تقریر میں سارے مسائل پر تبصرہ کیا۔

"ابوالقلم"

کیا آپ کے پاؤں آرام سے ہیں؟

— مسٹر سکینہ [illegible] ہیلتھ وزیٹر دہلی —

ضعیف و راثیت [illegible] کے لیے بڑا کی حیثیت رکھتے ہیں۔ بہت سے لوگ محض اس وجہ سے بیمار [illegible] اور قبل از وقت بوڑھے ہو جاتے ہیں کہ وہ پاؤں کی تکلیف کو رفع کرنے اور اس کو آرام پہونچانے کا انتظام نہیں کرتے۔

پاؤں کی تکلیف [illegible] سب سے زیادہ عام اور مشہور [illegible]

[illegible]

اور ان کے علاوہ [illegible] یہ ہے کہ تنگ جوتے ہرگز استعمال نہ کیے جائیں۔

دوسرا عام عارضہ پاؤں کا [illegible]

یہ خرابی بھی تنگ اور ناقص جوتوں ہی سے پیدا ہوتی ہے مسلسل تنگ جوتوں کے استعمال سے پیر کی انگلیاں [illegible] وضع ہو جاتی ہیں اور ان کی ہڈیاں نکل آتی ہیں خصوصاً انگوٹھے کے پچھلے جوڑ کی گول ہڈی باہر نکل کر پیر کو نہایت بدنما بنا دیتی ہے۔ اس کی وجہ سے پاؤں کا صحیح توازن قائم نہیں رہتا اور چال خراب ہو جاتی ہے۔ اس کی اصلاح بھی اس طریقے سے ہو سکتی ہے کہ تنگ جوتوں سے بالکل پرہیز کیا جائے۔ اور پاؤں میں ٹھیک آنے والے فراخ پنجے کے جوتے پہنے جائیں۔ تنگ پنجے کے جوتے سے بعض اوقات ناخن اندر کی جانب مڑ جاتے ہیں اور ان کے کنارے جلد میں چبھ کر تکلیف دیتے ہیں۔ اس کی تدبیر یہ ہے کہ ایک طرف سے کنارے کو

اسی طرح اس کے اندر [illegible] ناخن [illegible]

[illegible] پیچھے ہوئی انگلیوں کو [illegible] تنگ ہونے [illegible] پاؤں [illegible]

[illegible]

[illegible] جس کا ایک کونا ایڑی ہے۔ اور یہ انگلیوں کے پیچھے کی چھوٹی ہڈیوں (عظام [illegible]) سے [illegible] اس مثلث کا قاعدہ بناتا ہے۔ پاؤں کی [illegible] درست ہوتی ہے اور بدن کا بوجھ اس کے صحیح نقطوں پر پڑتا ہے۔ تو آدمی کی چال [illegible] درست ہوتی ہے۔ اور جسم صرف ایڑی اور پنجے کے زور پر آگے کی طرف حرکت کرتا ہے مگر جوتے کے نقص اور دباؤ سے پاؤں ایک طرف مڑ جاتا ہے اور اس کے اندرونی خطوط متوازی نہیں رہتے تو بدن کا بوجھ صحیح نقطوں پر نہیں پڑتا۔ اور چال خراب ہو جاتی ہے۔ اس قسم کی بے ڈھنگی چال دائمی تکان میں مبتلا کرنے کے علاوہ بعض اوقات اوپر کے اہم اعضا پر غیر طبعی دباؤ ڈال کر ان کے افعال میں خلل پیدا کرتی ہے۔

عورتوں کے جسم کا مرکز ثقل مردوں سے جدا ہوتا ہے اور تھوڑی سی اونچی ایڑی کا

جوتا ان کے حسب صحیح [illegible] کو [illegible]

[illegible] ایڑی کے جوتے [illegible]

[illegible]

پاؤں کی حفاظت

[illegible]

اور اس کو درست حالت میں رکھنے کا بہترین ذریعہ ہے۔ اور پاشویہ کی [illegible] ترکیب پاؤں کی تکلیف اور اس [illegible] کو رفع کرنے کے لیے نہایت مفید ہے۔

پانی کے دو بڑے پیالے یا تسلے لیے جائیں۔ ایک میں گرم پانی ہو اور دوسرے میں ٹھنڈا۔ پہلے پاؤں کو ایک منٹ تک گرم پانی میں رکھا جائے۔ پھر اس میں سے نکال کر ایک منٹ تک ٹھنڈے پانی میں رکھا جائے گرم پانی برداشت کی حد تک گرم اور سرد پانی خوب ٹھنڈا ہونا چاہیے۔ اسی عمل کو پے درپے چھ مرتبہ سے دس مرتبہ تک دہرایا جائے۔ اس کے بعد پاؤں کو اچھی طرح خشک کر کے اس پر تھوڑا سا روغن بادام یا تل کا تیل ملا جائے اور انگلیوں کو کھینچا جائے۔ عضلات کو پھیلایا اور سکیڑا جائے۔ اور پاؤں کی تہ کو دباتے ہوئے اوپر کی طرف اٹھایا جائے۔ اس علاج

بقیہ صفحہ پر

غسل کی افادیت

(جناب ڈاکٹر اشرف الحق صاحب مرحوم)

ہمارے جسم پر سے روزانہ بعض اودوں کی تھیلیں جھڑتی رہتی ہیں اور بعض لوگوں کے جسم پر تو یہ تھیلیں اس قدر زیادہ ہو جاتی ہیں کہ ایسا معلوم ہوتا ہے جیسے تمام جلد پر آٹا چپکا ہوا ہے جسم سے نکلے ہوئے بعض مادے اور گرد و غبار ہماری جلد کی سوراخوں کو بند کر دیا کرتے ہیں۔ اس لئے جلد کے سانس لینے کے لئے اور زہریلے مادوں کو خارج کرنے کے لئے یہ ضروری ہے کہ ہم اپنے جسم سے ان بیرونی اور خارجی چیزوں کو ہٹائیں جن کی وجہ سے ہماری جلد کے سوراخ بند ہو جاتے ہیں۔ اسی مقصد کے لئے ہم نہاتے ہیں۔

ہمارے جسم سے چونکہ روزانہ یہ مادے خارج ہوتے رہتے ہیں اس لئے مناسب ہے کہ ہم روز نہایا کریں۔ پانی، صابون اور مالش کی رگڑ سے جلد کو خون کثیر مقدار میں مل جاتا ہے جس کی وجہ سے اندرونی اعضاء بھی بہت کچھ فائدہ حاصل کر لیتے ہیں کیوں کہ خون ان سے ہٹکر بقیہ خون کی گردش کے لئے راستہ صاف کر دیتا ہے۔ یہ ایسی صورت میں ہوتا ہے جب کہیں خون جمع ہو گیا ہو۔

اس کے علاوہ غسل گردوں کے کام کو کم کرنے کا ایک بہت اچھا ذریعہ ہے اور اس طرح ان کے اچھی حالت میں رکھنے میں مددگار ہوتا ہے۔ تجربوں سے یہ بات ثابت ہوئی ہے کہ ۴۴-۴۵ سینٹی گریڈ گرم پانی سے دیر تک غسل کرنے سے صرف پانی ہی زیادہ مقدار میں نہیں خارج ہوتا بلکہ نمک اور نائٹروجنی اشیاء کے سڑنے سے جو زہریلے [illegible] پیدا ہو جاتے ہیں وہ بھی کثرت سے خارج ہو جاتے ہیں۔ غسل کے ذریعہ سے ہم صحیح طور پر گردوں سے پانی جمع کرنے کی قوت بھی [illegible] نہیں بڑھا سکتے بلکہ ان کی نمک اور دوسرے زہریلے مادوں کو خارج کرنے کی قابلیت میں بھی اضافہ کر سکتے ہیں چنانچہ ادرار بول سے دوگنا ہونے لگتا ہے اور نائٹروجن اور نمک کی مقدار بھی بہت بڑھ جاتی ہے۔

آکسیجنی تصرف کو بھی ہم غسل کے ذریعہ تیز کر سکتے ہیں۔ ٹھنڈے غسل سے سو سے دو سو فیصدی تک اور گرم غسل سے پچاس سے سو فیصدی تک۔ یہ بھی بیان کیا جاتا ہے کہ ٹھنڈے ڈوشوں سے آکسیجنی تصرف کو حیرت انگیز طور پر تیز کیا جا سکتا ہے۔

اصول یہ ہونا چاہئے کہ جب کھال گرم اور سرخ ہو اور سوراخ کھلے ہوئے ہوں تو غسل خانہ سے باہر نہ نکلنا چاہئے بلکہ تھوڑا سا ٹھنڈا پانی ڈالکر پہلے ان مسامات کو سکڑ لینے دینا چاہئے۔ یہ بات طے شدہ ہے کہ سردی سے بچنے کے لئے بہترین طریقہ یہ ہے کہ کھلی ہوا اور ٹھنڈے پانی سے غسل کرنے کا اپنے آپ کو عادی بنا لیا جائے۔

مالش۔ غسل پر ایک بہت اچھا اضافہ ہے۔ کیونکہ اس طریقہ سے کھال اور عضلات میں خون کی گردش بڑھ جاتی ہے۔ جو ہمارے جسم کے آکسیجنی تصرف کو بھی تیز کر دیتی ہے عضلات کو ملنے اور دبانے سے فضلات لمفاوی نالیوں میں آجاتے ہیں۔

ہمارا یہ کہنا بالکل عقل کے مطابق ہوگا کہ ان عضووں کی صفائی کی طرف زیادہ توجہ کرنی چاہئے جہاں پسینے والے غدود سب سے کثیر تعداد میں ہوتے ہیں مثلاً بغل اور پاؤں کی انگلیاں۔

قدیم زمانہ سے خاصکر مشرق میں پاؤں کا غسل (پاشوئیہ) کثرت سے استعمال میں رہا ہے۔ اس وجہ سے کہ اس زمانہ میں [illegible] کا استعمال [illegible] کرتا تھا جس کی وجہ سے [illegible] اور گرد و غبار پاؤں پر جم جایا کرتے تھے جن لوگوں کے پاؤں میں پسینہ کثرت سے نکلتا ہے ان کو چاہئے کہ وہ اپنے پاؤں کو روزانہ دھویا کریں۔ اور چونکہ پاؤں بھی ہمارے ہی جسم کا ایک حصہ ہیں اور چونکہ وہ چمڑے یا دوسرے مسامدار چیزوں سے ڈھکے رہتے ہیں۔ اس لئے ان کو ہوا نہیں پہنچتی۔ حالانکہ سب سے زیادہ پسینہ والے غدود یہیں ہوتے ہیں اس لئے سب کے واسطے یہ بہتر ہے کہ دن میں ایک مرتبہ پاؤں کا غسل ضرور کر لیا جائے

پاشوئیہ ان لوگوں کے بہت ہی مفید ہے جن کو پاؤں ٹھنڈے رہنے کا عارضہ ہو ٹھنڈے پانی سے پاؤں کا دھونا دردسر اور قلت نوم کی بیماریوں میں بہت مفید ہوتا ہے۔ اس سے دماغ میں خون کی تقسیم پر اثر پڑتا ہے۔ اول خون والی شریانیں پھیلتی ہیں پھر سکڑتی ہیں اور اس عمل سے نیند آجاتی ہے۔ کیونکہ نیند آنے کے لئے یہ ضروری ہے کہ بھیجے میں سے خون بالکل نکل جائے۔ گرمیوں میں ننگے پیر پھرنا بھی صحت بخش اور خوشگوار ہوتا ہے۔

پاشوئیہ کا اثر بہت قوی ہو جاتا ہے اگر پانی میں تھوڑا نمک یا رائی ملا دی جائے۔ اور رائی ملانے سے دماغ میں اجتماع خون نہیں ہونے پاتا جیسا کہ فالج میں ہو جاتا ہے۔ اور اس طریقہ سے خون کا اجتماع بھیجے میں سے کم کر دیا جاتا ہے۔

ٹھنڈے پانی کا پاشوئیہ بہت بوڑھے آدمیوں کو نہ کرنا چاہئے کیونکہ اس سے ان لوگوں کے بھیجے کی رگیں پھیلتی ہیں اور وہ عادۃ کے مطابق بہت جلد تغیر پذیر ہو کر پھٹ جاتی ہیں لیکن اگر ایسے لوگ پاشوئیہ کریں تو ایک تولیہ کو ٹھنڈے پانی میں بھگو کر سر سے باندھے رہیں

ٹھنڈے پانی سے غسل کرنا بہت سی اعصابی بیماریوں مثلاً اختناق اور عصبی کمزوری میں اکثر بہت مفید ہوتا ہے۔ صرف احتیاط اس امر کی چاہئے کہ غسل کا پانی بہت ٹھنڈا نہ ہو اور زیادہ دیر تک غسل نہ کیا جائے ورنہ بعض اوقات اس کا اثر [illegible] گردہ کی صورت میں [illegible] ہوشیار رہنا چاہئے [illegible] غسل کے بعد [illegible]

بقیہ صفحہ [illegible]

مضر صحت عادتیں اور ان کے اثرات

[illegible]

عادتوں کی [illegible]

[illegible]

نقطۂ نظر سے اچھی عادتیں [illegible] صحیح تعمیر [illegible] صحت [illegible] طمانیت [illegible] مکمل زندگی [illegible] لحاظ سے بری عادتیں [illegible] زندگی کی خوبیاں حاصل کرنے سے باز رکھتی ہے۔

اس مضمون کا مقصد ان چھوٹی چھوٹی بری عادتوں پر روشنی ڈالنا ہے جو ہمارے روزمرہ کے معمولات میں پائی جاتی ہیں اور ہماری صحت کو سخت نقصان پہنچاتی ہیں۔ مگر اس بحث میں زیادہ تر اپنے موضوع کے مثبت پہلو پر نظر ڈالیں گے تاکہ ان کو ترک کرنے کے ساتھ اچھی عادت اختیار کرنے کے لئے صحیح رہنمائی حاصل ہو سکے۔

جذبات کی بے اعتدالی

ہو سکتا ہے کہ صحت کو نقصان پہنچانے والی بری عادتیں سب سے خیالات اور سوچنے سمجھنے کے غلط طریقوں کی شکل میں پیدا ہونے لگیں۔ ذہنی افعال کا نقص جسمانی افعال میں بھی نقائص پیدا کر دیتا ہے۔ خوف گھبراہٹ۔ بےچینی اور پریشان دماغی جسم کے طبعی افعال پر جو اثر ڈالتی ہے۔ اس کا اندازہ معدے کے افعال کی خرابی سے بہت اچھی طرح

[illegible]

[illegible] تو اس کو ترقی رک جاتی ہے۔

بعض اشخاص [illegible] عادت کے طور پر وقت مضمحل اور افسردہ سے رہتے ہیں۔ وہ ہمیشہ شکستہ خیالات اور تاریک تصورات کے سوا اور کچھ سوچ نہیں سکتے اور اپنے آپ کو ہمیشہ مصیبتوں اور بلاؤں میں گھرا ہوا سمجھتے ہیں۔ ایسے لوگ اگر اپنے ماحول پر نظر ڈالیں اور دوسروں سے سبق حاصل کریں تو ان پر بہت جلد یہ حقیقت ظاہر ہو جائے گی کہ ان سے زیادہ برے حالات میں بھی بہت سے اشخاص ان کی طرح پریشان اور متفکر نہیں ہوتے اور اپنی اس اچھی عادت کی وجہ سے ہمیشہ فائدے میں رہتے ہیں۔ ہم میں سے ہر شخص اپنے دماغ کو پریشان کرنے والے تصورات اور تکلیف دینے والے خیالات سے پاک رکھنے اور ہر مسئلہ کے روشن پہلو پر نظر رکھنے کی عادت اپنے اندر پیدا کر سکتا ہے۔ اور اس طرح اپنے دماغ کی اصلاح کر کے اپنے نظام ہضم کو خلل اور اس کے دور رس اثرات سے بچانے میں اپنی بہترین مدد کر سکتا ہے۔ فکر۔ تردد۔ گھبراہٹ اور عصبی پریشانی نظام ہضم کو تباہ کرنے کے علاوہ دوران افزائی

[illegible]

اس قسم کے [illegible] اکثر اشخاص [illegible] مثلاً سے کہ خود ہی نظام ہضم پر رنج و غم اور فکر و تردد کے زبردست اثر ہو جاتے ہیں۔

ذہنی دباؤ

عصبی تناؤ کے ماتحت رہنا ایک اور بری عادت ہے جو صحت کو سخت نقصان پہنچاتی ہے۔ انسان میں اگر خالی الذہن ہونے اور عصبی تناؤ سے نجات پانے کی استعداد نہ ہوتی تو بلاشبہ اس کا سبب غور و فکر کے غلط طریقے اور سوچنے کی بری عادتیں ہیں۔ یہ کیفیت درحقیقت ایک قسم کے خوف کے جذبے سے پیدا ہوتی ہے۔ اگر انسان حالات سے خائف نہ ہو اور اسے یقین ہو کہ وہ ان پر قابو پا سکتا ہے تو وہ پرسکون ہوتا ہے مگر لگاتار فکر کرنے اور ڈرنے سے اس کے اندر نہایت معمولی باتوں سے ڈرنے اور پریشان رہنے کی عادت پڑ جاتی ہے اور اس کے لئے کسی وقت خالی الذہن اور پرسکون رہنا مشکل ہو جاتا ہے۔ ایسے لوگ رات کو بستر پر جاتے ہیں تو اس وقت بھی ان کا جسم ذہنی دباؤ سے آزاد نہیں ہوتا۔ عضلات کے اکڑے رہنے کی وجہ سے انہیں جلد نیند نہیں آتی اور وہ گہری نیند

ہماری جسمانی حرارت

زکام کا سبب

[illegible]

... ہر قسم کی حرارت یا اعتدال سے بالا ہے ... جس کا اسی طرح کا کتاب کا ... ناہ سے ... انکشن ... اور ... [illegible] ... کو ... [illegible] ... حاصل ہوتی ... مستقل ہوتی ہے ... اور ہم ... [illegible] ... پسینہ ... [illegible] ... ایک سے کسی ... سے ... ہے ... گرم ہوا کا ... ہر خلاف تبدیل ...

... اس کی ... برقرار رہتی ہے ... [illegible] ... ہے کہ موسم کے ... کے ساتھ ساتھ اس معین حرارت کو باقی رکھنے کے لئے ہمیں ... ہوا ... یعنی پڑتی ہے ... گرم کپڑے ... اور ... [illegible] ... اور برقی پنکھے چلا ... ہوجاتیں ... اگر ہمیں حرارت کو باقی رکھنے کی کوشش نہ کی جائے تو ... میں غیر معمولی کمی یا بلندی ہمیں ... بنا دے۔

سائنس کی دنیا اگر آپ نے مسلسل پڑھی ہے تو آپ کو بھی معلوم ہے کہ زندگی کا ہر لمحہ ہزاروں تغیرات کا پیش خیمہ ہوتا ہے کچھ بنتا ہے کچھ بگڑتا ہے اسی طرح حرارت استعمال بھی ہوتی ہے اور خارج بھی ہوتی ہے۔ اگر خارج ہونے والی حرارت کسی طرح استعمال میں آنے کے بجائے ہمارے جسم میں محفوظ ہوتی رہے جس طرح کہ تھرماس میں ہوتی ہے تو یقین جانیے پچاس ساٹھ برس تو بہت بڑی بات ہیں، تین چار گھنٹوں کے اندر اندر بمدردوں اور دوستوں کے کاندھوں پر ہم سیدھے سیدھے آخرت منزل پہونچ جائیں!

گرما کی سختی کو کم کرنے کے کئی طریقے ہیں لیکن تمام کوششوں میں یہی اصول کام کرتا ہے

... سبب ... [illegible] ... باقی نہ ... [illegible] ... حرارت ... گرمی کو کم کر دیا جائے ... زیادہ سے زیادہ ... گرم ... استعمال ... کیا جائے ... معمولی سے باتیں ہیں لیکن ... اثر ... [illegible] ... محسوس ہوتے ہیں۔

انسانی جلد پر پسینہ کے غدود کافی کثرت سے پائے جاتے ہیں۔ یہ غدود چھوٹی چھوٹی ... نالیاں ہوتے ہیں جن کا ایک انتہائی سرا توجہ کا بیرونی سطح کی طرف کھلتا ہے اور دوسرا نچلا سرا ایک جال نما ساخت میں ختم ہوجاتا ہے اس جال نما ساخت میں کثرت سے چھوٹی چھوٹی خون کی نالیاں بھی پائی جاتی ہیں اور ان میں ہر وقت خون دوڑتا رہتا ہے۔ پسینے کے غدود خون کو صاف کرنے کا فریضہ انجام دیتے ہیں اور خون میں موجود پانی اور نمکیات کو باہر خارج کر دیتے ہیں پسینے کی بو ان ہی نمکیات کی وجہ سے ہوتی ہے۔ یہ نمکیات اشخاص کے ساتھ ساتھ بدلتے رہتے ہیں اور اس سے ایک انسان کی بو دوسرے انسان سے بہت کم ملتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ کتے اور دیگر جانور جن کی سونگھنے کی صلاحیت کافی ترقی یافتہ ہوتی ہے بڑے آسانی کے ساتھ اپنے مالک کو پہچان لیتے ہیں۔

پسینے کے اخراج میں بڑی حد تک ہمارے جسم کی اندرونی حرارت صرف ہوتی رہتی ہے یہی وجہ ہے کہ گرمیوں میں جتنا زیادہ پسینہ نکلے گا اتنا ہی ہم سکون اور آرام محسوس کریں گے اور پسینہ کا زیادہ اخراج پانی کی اس مقدار پر منحصر ہوتا ہے جو ہم استعمال کرتے ہیں۔ یہ ہے گرمیوں میں زیادہ پیاس لگنے کی وجہ!

اگر ہمارے اطراف کی فضا مرطوب یعنی آبی بخارات سے سیر شدہ نہ ہو تو پسینہ کی نہایت باریک باریک بوندیں جو جلد پر ... ہوتی ہیں جلد ہی بخارات بن کر اڑ جاتی ہیں اور ہم پسینہ کی تکلیف محسوس نہیں کرتے اس کے برخلاف اگر پسینہ تیز رفتار سے خارج ہو اور اسی رفتار سے بخارات نہ بن سکیں تو پھر اس کی بوندیں ... جسم پر پھیلنے لگتی ہیں۔ اگر یہ کیفیت پیدا ہو تو اس کا دور کرنے کا سب سے آسان طریقہ یہ ہے کہ کسی طرح مرطوب ہوا کو بدل کر صاف ہوا اس طرف ... دی جائے دستی اور برقی پنکھے یہی فریضہ انجام دیتے ہیں اور دیکھتے دیکھتے سارا پسینہ خشک ہوجاتا ہے اور ہم آرام محسوس کرنے لگتے ہیں۔ پانی کو بخارات میں تبدیل کرنے کے لئے کافی حرارت خرچ ہوتی ہے۔

ایک بات یہاں خاص طور پر ذہن نشین کر لیجیے کہ چاہے ہم اسے گرمی کے چلا رہے ہوں یا مارے سردی کے ہم پر کپکپاہٹ اور لرزہ طاری ہو یہ کیفیت ہمارے جسم کے ... اوپر سے ... کے حصہ میں قطعاً باقی نہیں رہتی۔ اس دوران کے بعد ہمارے جسم کی حرارت وہی ۹۸½ درجہ ہوتی ہے یعنی سردی اور گرمی دراصل ہمارے جلدی احساس کا نتیجہ ہوا کرتی ہے۔

سردی ہو کر گرمی سارے جسم سے زیادہ انتہائی نقطوں پر اس کا احساس زیادہ تکلیف دہ ہوتا ہے۔ مثلاً ہاتھ پیر اگر معتدل تپش پر ہوں تو زیادہ تکلیف محسوس نہ ہوگی یہی وجہ ہے کہ جاڑوں میں دستانے اور جرابیں کافی سکون کا سامان مہیا کر دیتے ہیں اور ہاتھ پاؤں تاپنا بھی عام ہے۔

سردی اور گرمی کا تذکرہ ہے تو آیئے ساتھ ہی ساتھ زکام کی علت پر بھی غور کرلیں۔ یہ سمجھنا کہ سردی سے زکام ہوتا ہے اتنا ہی غلط ہے جتنا یہ تصور کر لینا کہ زکام کو سردی سے کوئی تعلق نہیں حقیقی بات یہ ہے کہ زکام کے جراثیم ہوتے ہیں اور یہ جراثیم تقریباً ہر موسم میں بکثرت ہمارے حلق اور تنفس کے راستوں میں موجود رہتے ہیں اور جب کبھی موقع ملے اپنا کھیل کھیل جاتے ہیں! اگر دفعتاً سردی لگے تو تو اس سے حلق کی خون کی نالیاں سکڑ جاتی ہیں اور ہوا کی نالیوں کی بھی یہی کیفیت ہوتی ہے۔

بقیہ صفحہ ۱۰ پر

جب تک سب ہضم نہ ہو جائے ...

...

کر کے ... ہو ...

کرانے ... اجزا اور ... کی ... کو ...

کو بڑی حد تک ضائع کر دیتے ہیں۔

دوا کے طور پر ... ٹیبلیٹوں کا استعمال ...

ترقی کر رہا ہے۔ ٹیبلیٹیں اکثر دیسی اشیا بازار میں فروخت ہوتی ہیں مصنوعی ہیں اور ان کے بنانے والے سائنس دانوں کو بھی اب تک یہ قطعی طور پر معلوم نہیں ہے کہ یہ طبعی حیاتینوں کی طرح جزو بدن بنتی ہیں یا نہیں اس لئے ان کو گولیوں کی شکل میں کھانے کی عادت اختیار

...

... مرچ مسالے ...

...

... ہے ... ہوتا ... فائدہ ...

قسم کا غسل اور ... گرد ... سے ... ظاہر ... رہتا ہے۔ ہم ... ہیں ... اپنے ... کے ... پانی ... کرنے کی خواہش سے گرم غسل لے سکتے ہیں لیکن اس کے لئے یہ ضروری ہے کہ دل اور ہماری دم بالکل اچھی حالت میں ہوں۔ جاپانی گرم غسل کے عادی ہیں اور وہ غسل بے انتہا گرم لے سکتے ہیں اور ان کو اس سے اتنا ہی فائدہ پہنچتا ہے۔ عام طور پر یہ غسل صرف گردوں ہی کیلئے مفید نہیں ہے بلکہ تمام اعضا کو فائدہ پہنچاتا ہے کیونکہ اس سے ان کا تعرق تیز ہو جاتا ہے اور ہماری جوانی اور زندگی کے دراز تر ہونے کی امید زیادہ ہو جاتی ہے۔

...

... حصہ ... اور ... کے ... ہو ... بیٹھے ... پاؤں ... ہاتھ جسم کو ... کی جانب ... بڑھایا جائے ... کی مشق ... حرکت ... اور ... سے انگوٹھوں اور رانوں کی غیر معمولی امداد کی ضرورت نہیں ہوگی۔ اس مشق کو اس وقت تک روزانہ جاری رکھنا چاہئے جب تک کہ چال درست ہو جائے۔ اور ایک متواتر اور مسلسل حرکت کی شکل اختیار کر لے۔ ایسی ہی چال کے ساتھ جسم کے تمام عضلات تعاون کرتے ہیں اور اس صورت میں چلنا سارے نظام بدن کے لئے مفید ورزش کا کام دیتا ہے۔

نہیں ہو سکتے ۔

فارغ البال ہونا ایک اچھی عادت ہے جسے ہر شخص کو سیکھنا چاہیے بہت سے فضلات جو ہمارے ذہنی [illegible] کی وجہ سے اکٹھے ہو جاتے ہیں۔ ہماری قوت ارادی [illegible] قابو میں آسکتے ہیں۔ اگر ہم ابتدا ہی سے ذہن کو ہر قسم کے خیالات سے خالی کرنے پر قادر نہ ہوں تو ہمیں دن کے کام سے فارغ ہونے کے بعد صرف خوشگوار باتوں کی طرف توجہ دینی چاہیے اور صرف ایسے معاملات کے متعلق سوچنا چاہیے جن میں مخالفت اور خوف کا پہلو نہ ہو۔ اس سے فضلات کو ڈھیلا کرنے کی زیادہ قدرت حاصل ہوگی اور گہری نیند راحت و سکون کا باعث ہوگی۔

کام کرنے کے برے طریقے

بہت لوگوں میں یہ بری عادت ہوتی ہے کہ تھکن کے [illegible] رہتے ہیں۔ یا [illegible] رہتے ہیں جو انہیں اپنے [illegible] کام [illegible] اور [illegible] ہے اور [illegible] اور [illegible] پیدا کر دیتا ہے جو شخص اپنا کام خوش دلی کے ساتھ کر سکتا ہے اور اپنی کارگزاری سے خوش ہوتا ہے وہ اس شخص سے زیادہ کام کر لیتا ہے جو اس سے بیزار ہو۔ انسان جو کام خوش اسلوبی سے کر سکتا ہے اس پر زیادہ قوت خرچ نہیں ہوتی۔ جو لوگ ساز بجانا، موٹر چلانا یا ٹائپ کرنا جانتے ہیں ان کو معلوم ہے کہ ابتدا میں صحیح چابی کو دبانے اور ٹھیک پیڈل پر پاؤں رکھنے میں انہیں کس قدر دشواری پیش آتی ہے۔ مگر چند روز کی مشق کے بعد یہ کام ان کے لئے ایسا ہو گیا کہ گویا از خود ہو رہا ہے۔ اب وہ دماغ پر کوئی خاص زور دیئے بغیر ساز بجا سکتے ہیں۔ اندھیرے میں ٹائپ کر سکتے ہیں اور بہت بھیڑ میں بھی موٹر چلا سکتے ہیں۔ یہ صرف اس وجہ سے ہوتا ہے کہ ان کو اپنے اوپر اعتماد اور اپنے کام کی طرف سے اطمینان حاصل ہے۔ اگر کوئی اپنا کام اس طرح نہ کر سکے کہ وہ گویا اپنے آپ ہوتا چلا جائے تو ایسے کام سے ہرگز اس کو اطمینان اور سکون حاصل نہیں ہو سکتا۔ ایسے شخص کو چاہیے کہ ذہن اور جسم کو ہمیشہ دباؤ میں رکھنے اور صحت کو خراب کرنے کے بجائے اس کام کو ترک کر دے اور اپنے لئے کوئی اور مناسب کام تلاش کرے۔

آرام اور وقفہ کے بغیر گھنٹوں کام کرتے رہنا بھی ایک بری عادت ہے۔ انسان کے اندر قوت کا کوئی لامحدود ذخیرہ نہیں ہے۔ اور ایسے لوگوں کی تعداد بہت تھوڑی ہے جو بغیر وقفہ کے دن کے آخری حصہ میں بھی اتنی ہی خوبی سے کام کر سکتے ہوں جتنا ابتدائی گھنٹوں میں کام دلچسپی اور خوبی کے ساتھ کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ بیچ بیچ میں آرام کے وقفے نکالے جائیں تاکہ [illegible] جو قوت کام پر خرچ ہوتی ہے اس کے مقابلہ میں کچھ قوت جمع بھی ہوتی رہے [illegible] ہم پر کام کا دباؤ نہ پڑے [illegible]

بہت سے [illegible] ضرورت سے زیادہ قوت لگا دیتے ہیں اور قوت سے پہلے تھک جاتے ہیں کام کرنے والے کو چاہئے کہ ہر کام پر جو قوت خرچ ہوتی ہے اس کا صحیح تخمینہ کرنا سیکھے۔ اور اسی کے مطابق اپنی قوت صرف کرے اپنے کام کا پہلے سے صحیح اندازہ کر لینے اور اس کے مطابق سرگرمی اختیار کرنے سے طبیعت پر کم دباؤ پڑتا ہے اور زیادہ تھکن پیدا نہیں ہوتی۔

کھانے کی بری عادتیں

ایک نہایت بری عادت جو زندگی کی ابتدا ہی سے شروع ہوتی ہے اور زندگی بھر تکلیف دیتی ہے۔ بری طرح کھانے اور برے طریقے سے کھانے کی عادت ہے اگر غور کیا جائے تو یہ کتنے تعجب کی بات ہے کہ پرائمری اسکول سے کالج تک ہم علوم و فنون میں کتنی حیرت انگیز ترقی کرتے ہیں۔ لیکن یہ نہیں جانتے کہ ہمیں کیا کھانا چاہئے؟ اور کس طرح کھانا چاہئے؟ یا اس کے متعلق ہمارا علم چند ادھوری باتوں تک محدود ہوتا ہے جن کی خود ہمارے نزدیک بھی کوئی خاص اہمیت نہیں ہوتی۔ ہم جو چیزیں کھانے کے عادی ہیں ان میں اچھی چیزیں بھی ہیں اور بری بھی اور ایک شخص کے خاص مزاج اور خاص حالات کے موافق بھی ہیں اور ناموافق بھی۔ اگر ہم میں اچھی اور بری چیزوں میں تمیز کرنے کی عادت نہیں ہے تو ناموافق چیزیں اور خراب طریقے سے پکی ہوئی چیزیں ہمیں ضرور نقصان پہنچائیں گی۔

جلدی جلدی کھانے کی بری عادت سوء ہضم اور تغذیہ کی بہت سی خرابیوں کا باعث ہوتی ہے۔ معدہ غذا پر اپنے صحیح اعمال کامل طور پر اسی وقت انجام دے سکتا ہے جب کھانا سکون کے ساتھ کھایا جائے جلد بازی اور پریشانی کے ساتھ جو غذا معدے میں پہنچتی ہے اس کو ہضم کرنے کے لئے پوری مقدار [illegible] طبعی [illegible] پیدا ہوتی ہیں اور اس حالت میں چونکہ معدے [illegible] صحیح طور پر نہیں [illegible] معدے میں پڑی رہتی ہے۔ اور [illegible] کا بڑا حصہ فاسد اور ناقابل تغذیہ ہو جاتا ہے۔ بے اطمینانی اور جلد بازی کے ساتھ اچھی چیزیں بھی کھائی جائیں تو وہ معدے کی انقباضی کیفیت کی وجہ سے کوئی اچھا نتیجہ نہیں پیدا کرتیں۔

کھانے کے سلسلے میں ایک بری عادت کھانے کے اوقات کی بے ترتیبی ہے۔ منطقی طور پر یہ نظریہ صحیح ہے کہ کھانا اسی وقت کھانا چاہئے جب بھوک لگے لیکن عملی طور پر صحیح عادت یہ ہے کہ روزانہ مقررہ وقت پر بھوک لگے۔ اگر ہم کھانے کے اوقات کی پابندی کریں اور کسی حال میں اس میں بے ترتیبی نہ پیدا ہونے دیں تو مقررہ وقت پر ضرور بھوک معلوم ہوگی۔ کھانے کے اوقات کے درمیان بے تکلفی سے کچھ کھا لینے کی عادت بھی ہضم کو خراب کر دیتی ہے۔ اگر معدے میں پہلا کھانا موجود ہو اور اس پر کچھ اور کھا لیا جائے تو ساری غذا معدے میں اس وقت تک پڑی رہتی ہے۔

بکری کا دودھ

[illegible] تہذیب و تمدن کے اثر سے جہاں [illegible] سادہ زندگی اور بے تکلف بود و باش کی خصوصیات مٹ رہی ہیں وہاں خوراک کے متعلق ہماری اچھی عادتیں بھی خراب ہو رہی ہیں۔ انگریزی تعلیم یافتہ نوجوان چائے۔ کافی۔ مکھن سے چپڑے ہوئے ٹوسٹ وغیرہ کو غذا کا اصلی جزو سمجھنے لگ گئے ہیں۔ دودھ دہی لسی خصوصاً بکری کے دودھ کو گنوار دیہاتیوں اور غیر تعلیم یافتہ غریب کے لئے مخصوص کیا جانے لگا ہے۔

میں آج اس غریبانہ نعمت کے متعلق کچھ عرض کرنا چاہتا ہوں اور صحت و تندرستی کے خواہشمندوں کو مخلصانہ نیت سے پر زور مشورہ دیتا ہوں کہ وہ ناشتہ اور بعد دوپہر کی چائے کی جگہ کم از کم ایک مہینے بکری کا دودھ استعمال کر کے عجائب قدرت کا تجربہ کریں۔ اس تبدیلی سے نہ صرف آپ کی صحت اور تندرستی میں نمایاں ترقی اور اصلاح ہو گی بلکہ اخراجات میں بھی کافی کفایت ہو سکے گی۔

امریکہ کے مشہور ماہر خوراکیات ڈاکٹر ڈگلس تھا۔ اس نے بکری کے دودھ کو تمام دوسری پینے کی چیزوں کے مقابلے میں افضل فائدہ مند پایا ہے۔ اس میں نمکیات پائے جاتے ہیں جو تندرستی قائم رکھنے کے لئے ہر وقت کافی مقدار میں موجود رہنے ضروری ہیں۔ بکری کے دودھ میں فلورین کثرت سے پایا جاتا ہے یہ ہڈیوں کی نشوونما اور دانتوں کی مضبوطی کے لئے بہت ضروری جزو ہے۔ آنکھوں کے لئے ایک اور [illegible] نمکوں کی پرورش کے لئے بھی فلورین ضروری ہے اور اس نمک کی کمی سے آنکھوں کے بہت سے امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔

دوسرا اہم جزو میگنیشیم ہے جو بکری کے دودھ میں پایا جاتا ہے۔ یہ جزو ہڈیوں خصوصاً ریڑھ کی ہڈی کو مضبوط بناتی ہے اور اس کی کمی سے کبڑاپن اور ہڈیوں کا ٹیڑھاپن پیدا ہو جاتا ہے۔

ہماری صحت کی تندرستی کا دار و مدار ریڑھ کی ہڈی کی مضبوطی پر ہے۔ اس کی مضبوطی کے بغیر زندگی بے لطف ہو جاتی ہے۔ بکری کے دودھ کے علاوہ میگنیشیم سیب بادام۔ مالٹا۔ لیموں۔ کوکونٹ۔ کھجور۔ انجیر۔ انگور۔ آڑو۔ چقندر۔ گندم۔ پالک اور انڈوں کی زردی میں پایا جاتا ہے اور ان چیزوں کا استعمال اس مقصد کے لئے بہت مفید رہتا ہے۔

تیسرا نمک سوڈیم ہے جو بکری کے دودھ میں کثرت سے پایا جاتا ہے۔ یہ سالٹ جسم کے زہریلے مواد (ٹوکسنیز) کو تحلیل کر کے گردے اور مثانے کے راستے خارج کرتا ہے۔

سوڈیم جسم کے اندر لائم اور میگنیشیم کو سیال حالت میں رکھتا ہے۔ اگر سوڈیم یہ کام نہ کرے تو جسم کے اندر لائم اور میگنیشیم سخت ہو کر گردے اور مثانے کی پتھری کی شکل میں بہت تکلیف دے۔ یہی بڑا باعث ہے کہ اپنی خوراک میں کافی مقدار میں سوڈیم استعمال نہ کرنے والے ہزاروں لاکھوں اشخاص پتے۔ گردے اور مثانے کی پتھریوں میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ ایسے مریضوں کو ایسی چیزیں کثرت سے استعمال کرنی چاہئیں جن میں سوڈیم کافی مقدار میں موجود ہو۔ اس طریقے سے کنکریاں گھل کر خارج ہو سکیں گی۔ اس مقصد کے لئے بکری کا دودھ عمدہ غذا ہے [illegible] علاوہ کا گردہ [illegible] ثابت ہو سکتی ہے۔ اس کے علاوہ کھیرا۔ گاجر۔ مولی۔ کھجور۔ انجیر۔ بادام۔ انگور۔ پالک۔ کاساگ اور انڈے کی زردی میں بھی سوڈیم موجود ہوتا ہے۔

وہ وقت عنقریب آنے والا ہے جب [illegible] بیماریوں کا علاج صرف موزوں غذا کے ذریعے سے کیا جائے گا۔ یورپ اور امریکہ میں علاج بالغذا روز بروز ترقی کر رہا ہے۔ اور یہ علم گذشتہ پچیس تیس سال میں حیرت انگیز ترقی کر چکا ہے۔ یونانی اطبا اور آیورویدی حضرات کو بھی توجہ کر کے فائدہ اٹھانا چاہئے۔ مزید معلومات بہم پہنچانے کی خدمت میں دے سکتا ہوں۔ صرف بکری ہی ایک جانور ہے جسے کبھی دق نہیں ہوتی۔ لہٰذا اس کا تازہ دودھ ابالے اور جوش دئے بغیر استعمال کیا جا سکتا ہے۔ چھوٹے بچوں کو بھی یہ دودھ گرم کئے بغیر دینا چاہئے۔ براہ راست تھنوں سے دودھ پینا اس کے استعمال کا بہترین طریقہ ہے۔ بکری کے تھن اگر مونڈ دئے جائیں اور انہیں روح کیوڑہ ملے ہوئے پانی سے دھویا جائے یا دودھ میں چند قطرے روح کیوڑہ کے ملا لئے جائیں تو بکری کے دودھ کی "بو" کا سد باب ہو جاتا ہے۔ بکری کے دودھ میں قدرتی نمکوں کے علاوہ حیاتینیں بھی بکثرت ہوتی ہیں اور خاص ضرورتوں کے لئے حسب مرضی خاص سبزیاں اور پتے کھلا کر دودھ کی تاثیر اور خواص میں اضافہ کیا جا سکتا ہے۔ جو لوگ شکر شامل کئے بغیر پھیکا دودھ نہ استعمال کر سکتے ہوں وہ چینی کی بجائے "شہد خالص" یا شیریں پھلوں کے رس کا اضافہ کر کے اسے زیادہ مفید اور خوش ذائقہ بنا سکتے ہیں۔

میرا ہرگز منشا نہیں ہے کہ آپ اپنے معمولی ناشتے میں مکھن۔ ٹوسٹ۔ چائے۔ کافی اور اوولٹین وغیرہ کے بکری کے دودھ کا بھی اضافہ کر لیں بلکہ حقیقی فائدہ اٹھانے کے لئے ضروری ہے کہ آپ اپنے سابقہ مخصوص اور پرتکلف ناشتے کی بجائے اس ہلکی اور مفید غذا اور دوا کی عادت ڈالیں۔ اس رنگ میں تبدیلی بالآخر آپ کو پسند آئے گی۔

صحت عامہ کا سالانہ چندہ

اندرون ملک [illegible] بیرون ملک [illegible] فی پرچہ [illegible]

[illegible]

[illegible] کی نوآبادیات [illegible]
ہوئی اس [illegible] اہمیت [illegible]
[illegible] اور [illegible] پیشہ ورانہ [illegible]
پانچویں صدی قبل مسیح میں یونان کے [illegible]
کا فرض تھا کہ وہ اپنے لڑکے کو سرکاری ورزش
[illegible] gymnastic [illegible]
[illegible] شہروں کے لئے عوام [illegible]
ورزش اور بازی گاہیں تیار کروائی تھیں۔
بعض محققین کا خیال ہے کہ جو تھی صدی
قبل مسیح میں یونان اور اس کی نوآبادیات کے
تمام شہروں میں جو [illegible] روم کے [illegible]
[illegible]
جہاں لوگ ورزش کے لئے [illegible] تھے۔
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible] اصل [illegible] ورزش [illegible]
[illegible] اچھے [illegible] مضبوط اور [illegible]
سپاہی پیدا [illegible]
[illegible] روم کے بعد سے تعلیم جسمانی کے
[illegible] کوئی تبدیلی نہیں ہوئی۔ گیارہویں
[illegible] شہسواری کا ظہور ہوا۔ اور
[illegible] صدی میں خاتمہ ہوا۔ شہسواری کی تربیت
ان ورزشوں پر مشتمل تھی۔ گھوڑے کی سواری
دوڑنا۔ کودنا۔ پھاندنا۔ کشتی لڑنا۔ تیراکی
اور کھیلے پر چڑھنا۔ پتھر پھینکنا۔ بھالا پھینکنا
تیر چلانا۔ اور جنگی تبر کی پھینک۔
پندرھویں اور سولھویں صدی عیسوی

[illegible] (Renaissance) [illegible]
کے ساتھ وینس میں ایک اطالوی طبیب
— Hercu riel —
Hieronymus نے قدیم
یونانی ورزش گاہوں کی دوبارہ ابتدا کرنے
کی کوشش کی ۱۵۶۹ء میں اس نے قدیم
یونانی کسرتی ورزش Gymnastics
اور ان کے فوائد پر ایک رسالہ لکھا۔
اس کے بعد [illegible] کے دوسرے
مصنفین اور ماہرین تعلیم نے بچہ کی تعلیم کے
[illegible] جسمانی ورزش کو بھی شریک کیا
[illegible] John Lock
انگلستان کا [illegible] اور روسو فرانس کا باشندہ
سے [illegible] میں [illegible]
Some thought on [illegible]
[illegible] کے عنوان
سے شائع [illegible]
[illegible]
[illegible] تربیت جسمانی کی [illegible]
[illegible]
Bas[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible] (انطلاق)
[illegible] تعلیم [illegible] والا [illegible]
قرار دیا [illegible]
Guts[illegible] [illegible] تعلیمی ادارہ میں
Muths [illegible] ۱۷۸۵ء سے
[illegible] Gym
nastics [illegible] سکھایا گیا
GutsMuths نے جسمانی
اور [illegible] سالے لکھے ۱۸۱۰ء
سے ۱۸۱۱ء تک Jahn نے
نوجوانوں اور لڑکوں کو ورزشیں سکھائیں۔
جن میں وہ ایسے آلات بھی استعمال کرتا
تھا۔ جن کو آسانی کے ساتھ ایک جگہ سے
دوسری جگہ لے جایا جاسکتا تھا۔ اس نے
جرمن Turnvereine کی ابتدا
کی سنہ ۱۹۰۰ء سے پہلے پہلے ان کی تعداد

دس ہزار تک پہنچ گئی۔ اور اس کے [illegible]
اراکین پوری جرمنی میں پھیل گئے۔
Nachte Gall نے
۱۷۹۹ء میں بمقام ڈنمارک [illegible]
ادارہ قائم کیا۔ جہاں آج کل مدرسین کو
جسمانی ورزش کی [illegible] اور عملی تعلیم دیجاتی
Nachte Gall
سے [illegible]
کی رہنمائی میں ڈنمارک پہلا ملک تھا۔ جہاں
تربیت جسمانی قومی اساس کی [illegible]
مدارس میں شریک نصاب کی گئی۔ بادشاہ
سویڈن کی سرپرستی میں ۱۸۱۴ء میں
Pir Henrick Ling
نے بمقام اسٹاکہوم سرکاری ورزش کا ایک
شاہی مرکزی ادارہ Royal
Central Institute
of Gymnastics
قائم کیا۔ [illegible]
اور [illegible] اس [illegible] ورزشوں کی بنیاد [illegible]
یورپی ممالک میں سرکاری [illegible] اور
تربیت جسمانی کے ساتھ ساتھ [illegible]
کے [illegible] مختلف ممالک میں خوب [illegible]
[illegible] جرمنی اور سویڈن [illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
رجحان بھی [illegible] ورزشوں کی طرف [illegible]
کو مدافعتی اور اصلاحی تعلیم [illegible]
جاتا ہے۔ اس ورزش کا مقصد جسم
کے نقائص کی روک تھام اور اس کی
اصلاح ہے۔ (باقی [illegible])

بقیہ صفحہ ۳
ہماری جسمانی صحت

جس کی وجہ جسم کے اس حصے میں خون کا دورہ تیز [illegible] جاتا
ہے اور قوت مدافعت بھی لازمی طور پر کم ہو جاتی ہے یہ
موقع ہوتا ہے کہ زکام کے جراثیم اثر کر جاتے ہیں چونکہ زکام
کے جراثیم سے قطعی طور پر گلو خلاصی کرنا ناممکن ہے اس لئے
زکام کو روکنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ دفعتاً سردی سے
متاثر ہونے کے مواقع کم کر دئے جائیں۔
شدید گرمی ہو کہ شدید سردی صحت مندی اور آرام
برقرار رکھنے کا طریقہ یہ ہے کہ جسم کے اندر پیدا ہونے والی حرارت
اور خرچ ہونے والی حرارت متوازن رہے اگر یہ ممکن نہیں ہو سکا

صحت عامہ

مناسب ورزش
آرام و سکون
اچھی غذا
اعتدال
نیک خیال
تازہ ہوا

ایڈیٹر
حکیم
سید احمد فاروق نعمانی

اگر تندرست اور صحت مند رہنا چاہتے ہو؟

تندرستی ہو تو زندگی ایک حقیقی مسرت ہے تندرستی نہ ہو تو یہی زندگی ایک لعنت اور ایک مصیبت بن جاتی ہے ۔ اصلی خوشی ہمیشہ دائمی تندرستی کے ساتھ رہتی ہے ۔

آدمی کو کسی خاص کام کا شوق ہو تو اس میں انہمک رہ کر وہ اکثر خوش اور تندرست رہتا ہے اگر تندرست رہنا ہے تو اس کے لئے ضروری ہے کہ قدرتی سادہ اور جسم کو تحریک نہ پہنچانے والی غذا استعمال کی جائے محرک غذائیں تندرستی کے لئے مضر ہیں ۔

شام سے سو جانا اور صبح تڑکے اٹھ بیٹھنا یہی نہیں کہ انسان کو تندرست دولت مند اور عقلمند بنا دیتا ہو بلکہ درحقیقت سچی خوشی بھی بخشتا ہے جو دنیا میں کامیاب اور سرسبز ہونا چاہے اس کے لئے ضروری ہے کہ صبح کو پانچ اور چھ بجے کے درمیان اٹھ بیٹھے ۔

ہنسی انسان کی تندرستی میں سب سے زیادہ اضافہ کرتی ہے کمزور سے کمزور مریض کے لئے دنیا کا کوئی طبیب اس سے بہتر اور اس سے زیادہ سستا نسخہ تجویز نہیں کر سکتا ۔

موسیقی ایک آسمانی نعمت ہے اس پر خرچ کچھ نہیں ہوتا اور انسان کی تندرستی و مسرت میں اس سے کچھ اضافہ ہو جاتا ہے آفتاب کی روشنی کی اگر تفسیر کی جائے تو وہ یہ ہوگی کہ زندگی، نشوونما، حسن اور شادمانی دنیا میں اس سے زیادہ جان بخش اور صحت افزا کوئی دوسری چیز خدا نے پیدا نہیں کی میٹھی نیند سے زیادہ کوئی مقوی دوا انسان کو طاقت نہیں بخشتی یہ تھکے ہوئے انسانوں کے لئے اس حکیم مطلق کا تجویز کردہ نسخہ ہے اور اس کے استعمال کے بعد صبح کو آدمی کا بدن ایسا سبک ہو جاتا ہے جیسا پرندوں کا ، صاف ستھرا رہنے سے خوشی بھی حاصل ہوتی ہے اور تندرستی بھی ، صاف اور خوشنما چیزیں دائمی مسرت کا باعث ہوتی ہیں ۔

پاکیزگی اور پرہیزگاری تندرستی اور مسرت کے گویا جوہر ہیں ۔

اس دنیا میں تندرستی سے زیادہ قیمتی کوئی چیز نہیں ہے اور جن بدنصیبوں کو اپنی تندرستی کی طرف متوجہ ہونے کا وقت نہیں ملتا انہیں قدرت اس بات پر مجبور کر دیتی ہے کہ اپنی بیماری کی طرف متوجہ ہونے کے لئے وقت نکالیں ۔

"ابوالقلم"

ماہنامہ شفیر الاطباء لاہور کی معلومات آفریں اشاعت خاص "صنف نازک"

"ہندوستان کا [illegible] ماہنامہ شفیر الاطباء [illegible] سے عامۃ الناس کو استفادہ کا موقع رہا ہے ہر سال [illegible] خاص اشاعت پیش کرتا ہے اور اپنی خدمت گزاری کا [illegible] سے مظاہرہ کرتا ہے اس کے نوجوان [illegible] حکیم ریاض احمد صاحب قریشی قابل مبارکباد ہیں کہ انہوں نے اپنی [illegible] ادارت میں "صنف نازک" جیسے اہم موضوع پر سالنامہ پیش کیا جس کی افادیت خود ان کے اداریہ سے واضح ہوگی جو درج ذیل ہے۔ یقین ہے کہ اس پیش کش کا ملک اور اہل ملک خیر مقدم کرتے ہوئے اس کی ہندوستان گیر اشاعت میں ادارہ کا ہاتھ بٹائیں گے جس کا یہ نمبر صنف نازک بجا طور پر مستحق ہے۔ (ادارہ صحت عامہ)

صنف نازک کس پایہ کی اشاعت ہے اس کا فیصلہ ہم قارئین کرام پر چھوڑتے ہیں لیکن اتنا گزارش کریں گے کہ یہ اشاعت اردو ادب میں نادر ہوگی۔ اس دور میں جبکہ کاغذ کے لحاظ سے اردو جرائد کس مپرسی کی حالت میں ہیں اسے شائع کرنا کوئی آسان کام نہ تھا۔

ابتدا ہی میں صنف نازک کا جو خاکہ پیش نظر تھا اس پر کامل طور پر عمل نہیں کیا جا سکا ابواب کی تخصیص اڑا دی گئی اگرچہ ایک خاص ترتیب کو ملحوظ رکھا گیا ہے۔ حسن، زچگی اور امراض نسواں پر جو مضامین مختلف اہل قلم اور ادارہ نے تحریر کئے اس قدر طوالت اختیار کر گئے کہ انہیں پیش کرنے کے لئے اس ضخامت کو دگنا کرنا پڑا۔ اس سلسلہ میں مدیر کا ایک طویل مضمون جو نسوانی اعضاء کی تشریح کے متعلق تھا کتابت کے بعد علیحدہ کرنا پڑا۔ ان مضامین کو مستقبل قریب میں کتابی شکل میں شائع کیا جائے گا۔

صنف نازک کے دو پہلے اور نہایت اہم مضامین "امراض نسواں کی تشخیص" "اصول علاج" شفاء الملک حکیم محمد حسن صاحب قریشی کے قلم کے رہین منت ہیں۔ جناب شفاء الملک نے عرصہ دراز کے بعد شفیر کی جانب توجہ مبذول کی ہے اور شاید کئی سال کے بعد ہمارے لئے مضمون تحریر کیا ہے اس سے ان حضرات کی جو موصوف کے مضامین کے لئے بے قرار رہتے ہیں تسلی ہو جائے گی۔ ان مضامین کے لکھنے میں جناب موصوف کے وسیع علم و فضل کے علاوہ طویل تجربہ کو بھی دخل ہے۔ مضامین معالجین کے لئے شمع ہدایت ہیں۔ علاج کی دنیا میں اطباء اس سے اکتساب ضیاء کر سکتے ہیں۔ توقع ہے کہ حضرت والا آئندہ بھی اپنے تجربات اور افادات سے بزم شفیر کو شرف بخشا کریں گے۔

ڈاکٹر محمد عثمان صاحب حیدرآباد کی ذات گرامی کسی تعارف کی محتاج نہیں ہے موصوف کا رشتہ شفیر الاطباء سے بہت قدیم ہے اور موصوف کے رشحات قلم اکثر شفیر کی زینت کا سامان بنتے ہیں۔ بدقسمتی سے ڈاکٹر صاحب کی صحت درست نہیں ہے تاہم اس کے باوجود شفیر سے ان کے گہرے اور دیرینہ تعلق نے مجبور کیا اور ڈاکٹر صاحب نے عوارض حمل پر تحریر کیا۔ ہم ڈاکٹر صاحب کی عنایات کے بے حد ممنون ہیں۔ دعا ہے کہ خدا موصوف کو جلد از جلد صحت کامل عطا فرمائے تاکہ بیش از بیش اوقات فنی خدمات میں صرف کریں۔

صحت نسواں کے متعلق چار حضرات نے مضامین تحریر کئے ہیں اردو میں اتنا مواد کسی ایک جگہ نہیں مل سکے گا۔

(دیگر مضامین ملاحظہ ہوں: صحت نسواں از حافظ محمد شریف صاحب ندوی، حفظ صحت حاملہ جلیل احمد صاحب، حفظ صحت نسواں حکیم لطافت حسین صاحب راشد، ماں کے دودھ پلانے کی اہمیت حکیم عبد القوی صاحب دریابادی، حسن کی بیماری شفاء الملک حکیم عبد اللطیف صاحب، حسن و جمال حکیم گنگا رام صاحب، جنین کی جنسیت کا عملی تحقیق ڈاکٹر شجاع ناموس صاحب، امراض نسواں میں مرد کی بے عنوانی کا اثر حکیم علیم الدین صاحب، دلہن کا کمرہ حکیم یوسف حسن صاحب، صنف حکیم نذیر احمد صاحب، بعض ازدواجی مسائل اور ان کے حل ڈاکٹر ممتاز حسین صاحب، اسلام میں صنف نازک کا درجہ اور حقوق غلام دستگیر صاحب نامی، نسوانی فطرت کے تقاضے اسلامی فلسفہ طب کی روشنی میں حکیم حیدر زماں صاحب، صنف نازک کے عجائبات شبلی باکام صاحب، مرد اور عورت میں کیا تفاوت ہے سید عبد القادر صاحب، صنف نازک جمالیاتی نقطۂ نظر سے سعید الدین صاحب، صدر اسلام کی ایک مجاہدہ عبد المجید صاحب سالک، ملکہ زبیدہ، خاتون، والدہ میجر پال محمود شفیع، جون آف آرک، تخیلات و تاثرات خان بہادر حکیم احمد شجاع صاحب، ساحرۂ بقراط، قمر اختر اعجاز صاحب، [illegible] صنف نازک حکیم [illegible] صاحب، میاں بیوی کے حقوق حکیم ناہید بیگم، ایران قدیم میں عورت)

صنف نازک کے [illegible] کا خاص اہتمام کیا گیا ہے [illegible] مضامین کے ساتھ [illegible] کے [illegible] کے [illegible] ان حضرات [illegible] صنف نازک کے دوسرے حصہ میں دیئے جائیں گے جو عنقریب [illegible] علاوہ ازیں یہ کتاب عورتوں کے [illegible] زیادہ قیمت [illegible] خریداران سے [illegible] شائع ہونے سے پہلے اپنا نام درج کرا دیں [illegible]

حکیم ریاض احمد قریشی مدیر شفیر الاطباء لاہور

... ہر رات ... پانی صاف ہونے کے
ملنے لگتا ہے ... اپنا اصل پانی کی کافی
مقدار ... پہنچا دے سکتے اور اس
... ۶ سے ۸ گلاس تک پانی پینا بہتر
ہے۔ کیا آپ اتنا پانی پیتے ہیں۔ بہت سے لوگ
... ان فلٹروں کو کافی پانی کے لیے ...
چلا جاتے ہیں۔ ایسے لوگوں کے خون کی صفائی
پورے طور پر نہیں ہوتی اور ان کے جسم میں ...
اور فرسودگی کے آثار جلد پیدا ہو جاتے ہیں۔
تازہ ہوا صحت اور زندگی کے

تازہ ہوا

لیے پانی سے بھی ضروری ہے
بھرپور سانس نہ لینا ایک مخالف صحت عادت
ہے جو اکثر اشخاص میں پائی جاتی ہے بعض
اشخاص کو برسوں کھلی ہوا میں سانس لے
کر اپنے پھیپھڑوں کو پھیلانے کا اتفاق نہیں
ہوتا۔ ایسے لوگ صحت اور لمبی عمر ...

[illegible]

... بہت جلد ... پیدا ہو جاتا ہے

[illegible]

ان سے ظاہر ہے ...

[illegible]

... جسم کی تپش کو ... کے ساتھ قائم
رکھنے کے لیے ضروری ہے کہ نظام عصبی منتظم
حالت میں برقرار رہے اور یہ کافی تازہ ہوا
کے بغیر نہیں ہو سکتا۔ چراغ کو اگر آپ ایک
مرتبان میں اس طرح بند کر دیں کہ باہر کی
ہوا اس کے اندر نہ داخل ہو تو آکسیجن کی
کمی کی وجہ سے وہ بہت جلد بجھ جائے گا
... حیاتیات بھی آکسیجن کی مدد سے
پرورش ... اور جسم کو اس کی پوری کمک نہ
پہنچے تو زندگی کے فعال سرگرمی کے ساتھ
جاری نہیں رہ سکتے۔

کثرت و سکون صحت کا ایک ضروری

عضو دل ... بھی ہے ...

[illegible]

... جو لوگ سست بیٹھے رہتے ہیں اور ...

[illegible]

... گھنٹے میں اتنا ... برداشت کرتا ہے کہ
اس سے ۹۰ ٹن کے بوجھ کو ۱۲ فٹ اونچا
اٹھایا جا سکتا ہے۔ یہ بھی دو حرکتوں کے بیچ
میں تھوڑا سا آرام لیتا ہے۔ اور یہی آرام
اس کو اس قابل بناتا ہے کہ ساٹھ سال کی
عمر تک بیس کھرب مرتبہ حرکت کر سکے۔
ہمارے جسم کا نظام قدرت نے کچھ ایسا
بنایا ہے کہ اس کے ہر حصے کو آرام کرنے اور
تازہ دم ہونے کا موقع مل سکتا ہے لیکن ہم
اس نظام کے قدرتی قوانین کو توڑنے کی کوشش
... لگے رہتے ہیں۔ اپنے جسم سے بہت

[illegible]

غذا میں ...
طرح صحت کے زوال کا ... آپ
کو شمال میں کسی حیاتین کی کمی کے نتائج پیش کیے
جا سکتے ہیں۔ ڈاکٹر ولیم اور ڈاکٹر ... جونز ...
(امریکا) کے رکن ہیں انھوں نے گیارہ عورتوں
پر حیاتین ب کی کمی کا تجربہ کیا ہے۔ یہ عورتیں
اچھی صحت کی تھیں اور معتدل غذا استعمال کرتی
تھیں۔ تجربہ کی غرض سے ان کے لیے جو خوراک تجویز
کی گئی وہ میدے کی روٹی، پالش کیے ہوئے
چاول اور مکھن نکالے ہوئے دودھ ... گوشت ...
انڈے کی سفیدی ... مکھن، حیاتین ... کو

"صحت و زندگی کی اہمیت کو سمجھا جائے"

درازیٔ عمر کے وسائل

ریاستہائے متحدہ کی صحت عامہ کی سروس کے سرجن جنرل ڈاکٹر تھامس پیران نے اپنے ایک بیان میں کہا ہے کہ پاسچر کے وقت سے اب تک چالیس سال سے اوپر کے لوگوں کی عمر میں کوئی ترقی نہیں ہوئی ہے۔ مگر عام طور پر سمجھا جاتا ہے کہ جدید سائنس کی بدولت گزشتہ نصف صدی میں زندگی کی مدت بہت بڑھ گئی ہے۔ یہ خیال اعداد و شمار کے اعتبار سے صحیح ہے۔ لیکن افسوس ہے کہ یہ اضافہ درازی عمر کی شکل میں نہیں ہوا ہے بلکہ انسانی زندگی کی اوسط مدت اس طرح بڑھ گئی ہے کہ پچاس سال پہلے کے مقابلے میں آج ہم اپنے بچوں کو کزاز خناق۔ قرمزی بخار۔ چیچک خسرہ اور دوسری متعدی بیماریوں سے بچانے پر زیادہ قادر ہیں مگر ہم انہیں متعدی اور وبائی امراض سے اس لئے بچاتے ہیں کہ وہ سرطان کا شکار ہو کر جلد مر جائیں یا قلبی امراض یا گردوں کے امراض میں مبتلا ہو کر اور ان بیماریوں میں گرفتار ہو کر قبل از وقت فوت ہو جائیں جو جسم کے اندر تغیرات اور تیز رفتار فرسودگی کا نتیجہ ہوتی ہیں۔ یہ صحیح ہے کہ بچین کی اموات میں مسلسل کمی ہو رہی ہے مگر یہ بھی صحیح ہے کہ پچاس سال پہلے کے مقابلہ میں اب بہت کم لوگ ایسے نظر آتے ہیں جو اچھی صحت کے ساتھ طبعی عمر کو پہنچ کر مریں۔

جسم کی تیز رفتار کہنگی کو ہم کیوں کر روک سکتے ہیں اور چالیس سال پچاس سال یا ساٹھ سال کی عمر میں پیش آنے والے فرسودگی کے امراض سے کیسے بچ سکتے ہیں یا ان کو طبعی عمر تک کیوں کر ملتوی کر سکتے ہیں؟

اس کے لئے ہمیں چالیس کی عمر کو پہنچنے سے پہلے ہی صحت کو ترقی دینے اور اعلیٰ تندرستی حاصل کرنے کی کوشش شروع کر دینی چاہئے مضبوط اور صحت اور جسم کی تعمیر کے لئے ضروری ہے کہ سوچ سمجھ کر اس کا منصوبہ بنایا جائے صحت کے مسائل پر پہلے سے غور کیا جائے

صحت و زندگی کی اہمیت کو سمجھا جائے صحت کو نقصان پہنچانے والی عادتوں سے بچنے کی پوری کوشش کی جائے اور صحیح عادتیں اختیار کی جائیں۔

قدیم اطباء نے جسم انسانی کی تین حالتیں قرار دی ہیں۔ (۱) حالت صحت (۲) حالت مرض (۳) حالت ثالثہ۔ یعنی تیسری حالت جسے نہ کامل طور پر صحت کی حالت کہا جا سکتا ہے نہ مرض کی حالت جسم کی اس عجیب حالت پر جو صحت اور مرض سے جداگانہ بھی ہے اور دونوں کا مجموعہ بھی منطقی طور پر شک و شبہ کیا جا سکتا ہے۔ مگر حقیقت یہ ہے کہ جالینوس نے بہت سے لوگوں کو جس تیسری حالت میں پایا تھا۔ آج بھی اس میں مبتلا اشخاص کی تعداد تن درستوں اور مریضوں سے بہت زیادہ ہے ہم میں ایسے ہی لوگ زیادہ پائے جاتے ہیں جو اس مفہوم میں کبھی بیمار نہیں ہوتے کہ بستر پر پڑ جائیں لیکن وہ ایسے تن درست بھی نہیں ہوتے کہ اپنے کام سو فی صدی خوبی کے ساتھ انجام دے سکیں۔ ایسے اشخاص ہمیشہ اپنی ناتوانی اور صحت کی خرابی کی شکایت کرتے ہیں اور اس میں کوئی شک نہیں کہ ان کی صحت اچھی حالت میں نہیں ہوتی لیکن انہیں اپنی موت اتنی قریب نظر نہیں آتی کہ متانت کے ساتھ اپنی حالت پر غور کریں اور ان بری عادتوں کو ترک کر دیں جو ان کی صحت کو زوال کی طرف لے جا رہی ہیں۔ وہ کبھی تسلیم نہیں کرتے کہ ان کی ناتوانی اور صحت کی خرابی کا ان کے کھانے پینے سونے جاگنے اور بیٹھنے اٹھنے کی عادتوں اور سوچنے کے طریقوں سے گہرا تعلق ہے حالانکہ ان کے آج کا اسلوب زندگی ہے نہ صرف آج ہی کی کیفیت کا علم ہو سکتا ہے بلکہ کل، پرسوں اور آئندہ برسوں کے بعد کا حال بھی اندازہ ہو جاتا ہے۔ علم اور تجربے کی

بنا پر یہ معلوم کرنا مشکل نہیں ہے کہ نامناسب کی عادتیں رکھنے والا شخص زندگی کے سفر کو کس منزل تک جاری رکھ سکے گا۔ اور لمبی عمر پائے گا تو اس کے لئے زندگی خوشگوار ہوگی یا مصیبت بنی رہے گی۔

درازی عمر پر اثر انداز ہونے والے بہت سے امور ہیں۔ ان میں ایک نہایت اہم امر وراثتی صحت بھی ہے جو ہمیں والدین یا اجداد سے ملتی ہے۔ اگر آباء اجداد نے لمبی عمر پائی تھی تو یقین ہے کہ ہمیں بھی وراثت میں ایسی زمین ملی ہے جو امراض کی گھاس پھوس پیدا ہونے سے پہلے کافی عرصہ تک اچھی حالت میں رہے گی۔ اس کے برعکس اگر ہمارے مورث تن درستی اور توانائی میں کوئی خاص امتیاز نہیں رکھتے تھے تو ہمیں بہت محتاط رہنا پڑے گا۔ کیونکہ اس صورت میں ہمارے جسم کی ساختیں بیماری کے لئے زیادہ مستعد ہوں گی صحت اور درازی عمر کا یہ وراثتی پہلو ہماری قدرت سے باہر ہے لیکن ہم یہ ضرور کر سکتے ہیں کہ جو صحت ہمیں ملی ہے اس میں انحطاط نہ ہونے دیں۔

آب حیات

انسان ابتدائے شعور سے آب حیات کی جستجو میں سرگرداں ہے اور اس نے ایک واضح حقیقت کو فراموش کر دیا ہے کہ سادہ اور صاف پانی ہی آب حیات ہے جس کے بغیر صحت اور زندگی کا قائم رہنا محال ہے پانی جسم کو فضلات سے پاک کر کے تیز رفتار فرسودگی سے بچانے اور صحت کو اچھی حالت میں قائم رکھنے میں نہایت اہم خدمت انجام دیتا ہے۔ ہمارے جسم میں کون و فساد کا سلسلہ ہر وقت جاری رہتا ہے۔ زندگی کے افعال انجام دینے اور اس کے تسلسل کو قائم رکھنے میں ہمارے جسم کی کچھ ساختیں ہر لمحہ ضائع ہوتی رہتی ہیں۔ اور ان کی جگہ نئی ساختیں وجود میں آتی ہیں۔ اس عمل میں جسم کے اندر ایسے بیکار مادے پیدا ہوتے رہتے ہیں جو اس کے لئے زہر کی حیثیت رکھتے ہیں۔ زہریلے مادے اگر جسم کے اندر رک جائیں تو اس کے طبعی افعال میں خلل پیدا ہو جاتا ہے۔ ان فضلات سے نجات حاصل کرنے کے لئے ہمارے جسم میں دو بڑے طریقے ہیں۔ پیشاب اور پسینہ دونوں کے

افسانہ

زہریلی تشخیص

ڈاکٹر نے اس کی صورت دیکھتے ہی کہا: تم مر جاؤ گے تمہارے مرنے میں کوئی شبہ نہیں مجھے تو تم اس وقت بھی مردہ نظر آرہے ہو۔

سننے جڑے ڈاکٹر کی زبان سے یہ الفاظ سن کر نوجوان سلیم خوف سے کانپنے لگا۔ ڈاکٹر بدری داس کو ماہر سمیات کی حیثیت سے بالاقوامی شہرت حاصل تھی اور دنیا میں کوئی ملک ایسا نہ تھا جہاں ان کے علم و کمال کا اعتراف نہ کیا جاتا ہو۔ سلیم ان کے مرحوم دوست کا اکلوتا فرزند تھا۔ ڈاکٹر بدری داس کو اس سے محبت تھی۔ اور وہ بھی ان کے پاس تیسرے چوتھے دن آتا رہتا تھا۔ ڈاکٹر بدری داس نے سلیم کی آنکھوں کو دوبارہ غور سے دیکھا اور بولے۔ زہر کا پورا اثر ہے۔ بدنصیب لڑکے سچ بتا تو نے کیا کیا ہے۔

موت کو نظروں کے سامنے دیکھ کر سلیم کے ہونٹ خشک ہو رہے تھے۔ خوف سے کانپتے ہوئے بولا۔ میں نے تو کچھ بھی نہیں کیا۔

ڈاکٹر صاحب اس کی زبان کا معائنہ کرتے ہوئے بولے: بیٹا ذرا اپنی یادداشت پر زور دو۔ تم نے کوئی چیز کھائی ہے۔ کوئی چیز پی لی ہے۔ کوئی چیز سونگھی ہے؟

سلیم نے کہا میرے ایک دوست مالوہ کے جنگلوں کی سیاحت کر رہے ہیں۔ انہوں نے مجھے سرخ رنگ کا ایک پھول لفافہ میں بند کر کے بھیجا تھا۔ وہ میں نے ضرور سونگھا تھا۔

ڈاکٹر بدری داس ایک دم سے عرق کی پوری شیشی اپنے رومال پر لنڈھا کر بولے کہاں ہے وہ پھول۔ کہاں ہے وہ پھول ذرا مجھے بھی دکھانا۔

سلیم نے جیب سے لفافہ نکالا اور پھول ڈاکٹر صاحب کی میز پر رکھ دیا۔

ڈاکٹر صاحب پھول کو دیکھتے ہی زور سے بولے۔ میری تشخیص بالکل صحیح ہے۔

اس پھول کا نام ہے پائیرا مینس انڈیکا (Pyramenus Indica) اس ..... پھول میں سخت زہر یلا ہوتا ہے۔ اور اس کے سونگھنے سے انسان مر جاتا ہے ... تم نے یہ پھول کس وقت سونگھا تھا؟

”آج نو بجے دن کو“

اس کا زہر پورے چوبیس گھنٹے میں اثر کرتا ہے۔ کل ٹھیک نو بجے دن کو تم مر جاؤ گے۔

سلیم کا چہرہ زرد ہو گیا۔ وہ بولا ڈاکٹر چچا میری صحت تو بالکل اچھی ہے۔

ڈاکٹر بدری داس بولے تم سمیات کا حال نہیں جانتے کل جب نو بجنے میں پانچ منٹ باقی رہیں گے تو تمہارے قلب میں ایکا ایکی درد اٹھے گا۔ اور تم پانچ منٹ کے اندر تڑپ تڑپ کر مر جاؤ گے۔

”ڈاکٹر صاحب! کوئی علاج؟“

”کوئی علاج نہیں“

ڈاکٹر بدری داس کی تشخیص کس طرح غلط ہو سکتی ہے۔ یورپ اور امریکہ کے اطباء بھی اس نامور ماہر سمیات کے سامنے زانوئے شاگردی تہ کرتے ہیں۔ تیئس چوبیس سال کا نوجوان سلیم دیوانوں کی طرح ڈاکٹر صاحب کے مطب سے باہر نکلا۔ قدم لڑکھڑا رہے تھے۔ موت کی تصویر نظروں کے سامنے تھی۔ کل ٹھیک نو بجے دن کو میں مر جاؤں گا۔ یہی ایک خیال دل میں بسا ہوا تھا۔

آٹھ بجے رات کو گرتا پڑتا مکان پہنچا۔ ”بوڑھی ملازمہ نے کہا کھانا کھا لو“۔ مگر کھانا کس سے کھایا جائے۔ اور اب کھانے کی ضرورت ہی کیا ہے۔ بارہ گھنٹے بعد تو زندگی کا چراغ گل ہو جائے گا۔

وہ درد سر کا بہانہ کر کے لیٹ رہا۔ مگر آنکھوں میں نیند کہاں۔ سوچنے لگا ... میری موت پر میری جائداد ہے۔ اس کا حقیقت امر مرتب لینا چاہیے۔ مگر جائداد کا وارث کسے قرار دیا جائے؟ نہ کوئی دوست نہ رشتہ دار؟ ہاں اس کے مرحوم چچا کی ایک نو عمر لڑکی نسیمہ تھی جو کئی سال سے اپنے ماموں کے پاس رہتی تھی۔ .... نسیمہ سلیم کو بہت عزیز تھی۔ لیکن شادی کی خواہش کس طرح کرتا۔ جانتا تھا کہ ماموں سرپرست ہے۔

اس نے حقیقت امر مرتب کرنے کے بعد اپنی مختصر جائداد نسیمہ کے نام منتقل کر دی۔

وہ سوچنے لگا ..... نسیمہ کس قدر خوبصورت اور نیک خصلت لڑکی ہے۔ مگر مصیبت میں گرفتار ہے۔ چار دن ہوئے جب اس سے میری ملاقات ہوئی تو وہ کس قدر غمگین تھی۔ معلوم ہوا کہ اس کے ماموں نے ادھیڑ عمر کے ایک اجڈ مگر دولت مند فوجی افسر کے ساتھ اس کی منگنی کر دی ہے۔ وہ دقیانوسی خیالات کا غیر تعلیم یافتہ ہے۔ اسے بہار شباب والوں کے جذبات کا کیا احساس۔ وہ تو ہر وقت روپیہ آنہ پائی کے چکر میں گرفتار رہتا ہے۔ اسے روپیہ چاہیے۔ اس کے نزدیک روپیہ ہی سب کچھ ہے۔ نسیمہ! بدنصیب نسیمہ مجھ سے رو رو کر کہتی تھی کہ وہ زہر کھا کے مر جائے گی۔ مگر اس بدمزاج فوجی افسر کے ساتھ ہرگز شادی نہیں کرے گی۔ اس کی گفتگو سے ظاہر ہوتا تھا کہ اسے بھی کسی سے محبت ہے ــــ کاش نسیمہ کو مجھ سے محبت ہوتی! اس میں کوئی شک نہیں کہ نسیمہ میرے لئے بہترین زندگی ثابت ہوگی ــــ مگر اب باتوں کا ذکر کیا؟ رات کے دو بج چکے۔ سات گھنٹے بعد میری زندگی کا چراغ گل ہو جائے گا ــــ

مگر جب مجھے مرنا ہے تو اپنی پیاری نسیمہ کو مصیبت سے نکالنے کی آخری کوشش کیوں نہ کروں۔ کیوں نہ اس کے ماموں سے جا کر لڑوں کہ وہ روپے کے لالچ میں اس اجڈ فوجی افسر کے ساتھ نسیمہ کی شادی نہ کرے ــــ مگر وہ کس طرح رضامند ہو جائے گا۔ بہت ضدی آدمی ہے ــــ میں نسیمہ کے لئے اپنی جان پر کھیل جاؤں گا۔ ضرور لڑنے کے مقابلے پر کوئی نہیں آتا جب مجھے مرنا ہی ہے تو

ڈبے کی سبزیوں اور قہوہ پر مشتمل تھی یعنی اس خوراک میں تمام غذائی عناصر کافی مقدار میں موجود تھے لیکن حیاتین ب مطلوبہ مقدار سے بہت کم تھی۔ چند ہفتے تک اس غذا پر رکھنے کے بعد ان عورتوں کے حالات میں نمایاں تبدیلی ظاہر ہونے لگی۔ رفتہ رفتہ وہ اداس، چڑچڑی اور جھگڑالو ہوگئیں۔ ان میں کم زوری اور کم ہمتی پیدا ہوگئی اور اپنے کام پہلے کی طرح خوبی کے ساتھ انجام دینے سے قاصر ہوگئیں۔ علاوہ ازیں ان میں بیماری کی علامتیں بھی ظاہر ہونے لگیں۔ اور انہیں درد سر، درد کمر، تھکن، کھانے کے بعد معدے کی تکلیف ہونے لگی۔ جلد کی سوزش اور معمولی شور وغل سے گھبرانے کی شکایت رہنے لگی۔ غرض کہ عورتوں کی یہ جماعت جو خاص طور پر اچھی صحت، خوش مزاجی اور اشتراک عمل کی خوبی کی بنا پر چنی گئی تھی، چند ہفتے میں نیم مریض شکستہ اعصاب اور تنگ مزاج عورتوں کے گروہ میں تبدیل ہوگیا۔ اور یہ سب کچھ صرف ایک ضروری غذائی عنصر حیاتین ب کی کمی کی وجہ سے ہوا جو سالم گیہوں کے بے چھنے آٹے میں، بے پالش چاول میں اور تازہ سبزیوں میں وافر مقدار میں موجود ہوتی ہے۔

صحت کو بلند معیار پر لانے اور لمبی عمر پانے کے لئے ہمیں اپنی غذا کی پوری چھان بین کرنی چاہیے کہ یہ تمام صحت افزا اجزا کے لحاظ سے متوازن ہے یا نہیں۔ سالم اناج، دالوں، سبزیوں، پھلوں اور سبزیات میں صحت کے مختلف عامل موجود ہیں۔ ان کی کمی گوشت اور انڈے اور سب کی کمی دودھ اور دودھ کی چیزوں سے پوری ہوسکتی ہے۔

شراب اور تمباکو

شراب کی مضرتیں اس قدر واضح ہوچکی ہیں کہ شراب کی عادت کے ساتھ اعلیٰ صحت اور درازی عمر کی توقع کسی طرح قائم نہیں کی جاسکتی۔ تمباکو جس کے ضرر کو عام طور پر ہلکا سمجھا جاتا ہے یہ بھی اپنے اندر اتنی مضرتیں رکھتا ہے کہ اس کی عادت کے ساتھ صحت بلند معیار پر ہرگز قائم نہیں رہ سکتی۔ جونز ہاپکنز یونیورسٹی کے ڈاکٹر ریمنڈ پرل نے درازی عمر پر تمباکو کے اثرات کا مطالعہ کیا ہے۔ اس کی بنا پر وہ اس نتیجہ پر پہنچے ہیں کہ جو لوگ تمباکو سے پرہیز کرتے ہیں وہ تمباکو استعمال کرنے والوں کے مقابلہ میں لمبی عمر پاتے ہیں۔ اور کوئی شخص جتنا زیادہ تمباکو استعمال کرتا ہے اس کی عمر اتنی ہی کم ہوتی جاتی ہے۔

سنہ ۱۹۴۰ء میں میو کلینک میں چالیس سے ساٹھ سال تک کی عمر کے دو ہزار مریضوں کا ایک خاص ریکارڈ تیار کیا گیا جس سے معلوم ہوا کہ تمباکو استعمال کرنے والوں میں قلب کی بیماریاں تمباکو نہ استعمال کرنے والوں کے مقابلہ میں تین گنا زیادہ پائی جاتی ہیں۔ گلے اور سینے کے امراض اکثر شراب یا تمباکو کے استعمال کا نتیجہ ہوتے ہیں۔ آپ لمبی عمر چاہتے ہیں تو ان دشمن حیات عادتوں سے پرہیز کیجئے۔

دماغی بے چینی

توقع حیات پر اثر ڈالنے والے دوسرے عوامل میں ایک اہم عامل انسان کی ذہنی حالت بھی ہے۔ ذہن کا جسم کے ساتھ بہت گہرا تعلق ہے۔ غصے کی حالت میں صرف چہرے کی ظاہری کیفیت ہی نہیں بدلتی بلکہ اس کے ساتھ معدے کی رنگت بھی بدل جاتی ہے۔ جب چہرہ سرخ ہوجاتا ہے تو معدہ بھی اندر سے سرخ ہوجاتا ہے اور شدید غصے کی حالت میں بعض اوقات اس کی سطح کی باریک رگیں پھٹ جاتی ہیں۔ اور ان سے خون نکلنے لگتا ہے۔ اسی طرح جب آدمی غمگین اور مضمحل ہوتا ہے تو معدہ بھی افسردہ اور مضمحل ہوجاتا ہے اور اس کی رطوبت طبعی مقدار میں خارج نہیں ہوتی جو ہضم کے لئے نہایت ضروری ہے۔ اس سے یہ بات واضح ہوجاتی ہے کہ جو لوگ اکثر غمگین اور پریشان رہتے ہیں۔ ان کو کیوں اکثر خرابی ہضم کی شکایت لاحق رہتی ہے۔ ان کا معدہ اپنی جگہ بالکل درست ہوتا ہے۔ مگر ان کا دماغ تن درست معدے کو تباہ کر دیتا ہے۔

عصبی کیفیت خون کے دباؤ کو بڑھانے میں بہت بڑا دخل رکھتی ہے اور قلب، خون کی رگوں اور گردوں کے امراض میں سے تین چوتھائی امراض کے ساتھ خون کا بڑھا ہوا دباؤ سبب کے طور پر یا نتیجہ کے طور پر ضرور پایا جاتا ہے۔ علاوہ ازیں خون کا دباؤ بڑھنے کے ساتھ معدے کے پھوڑے، آنتوں کے ورم اور جوڑوں کے درد اور سختی کے امکانات پیدا ہوجاتے ہیں۔ اس قسم کے اور بھی بہت سے خطرناک عوارض کے علاوہ خون کا بڑھا ہوا دباؤ جسم کو جلد تھکا دیتا ہے۔ قوتوں میں اضمحلال پیدا کرنے اور عمر کو کم کرنے میں خاص اثر رکھتا ہے۔

دماغی بے چینی یا عصبی کیفیت اور اچھی صحت ایک ساتھ ہرگز جمع نہیں ہوسکتی۔ عصبی کیفیت عام طور پر ناقص عادتوں کا نتیجہ ہوتا ہے۔ اپنی عادتوں کی اصلاح کیجئے۔ کوئی ایسا کام نہ کیجئے جسے آپ صحیح نہ سمجھتے ہوں اور جو کام بھی آپ کریں اسے دل چسپی اور خوبی کے ساتھ انجام دیجئے۔ یہ عادت آپ کو ذہنی پراگندگی، زود حسی اور زندگی کو کم کرنے والی تھکن سے بچانے میں بے حد مدد دے گی (دفیہ صحت دہلی)

کیوں؟ ایک نیک مقصد کے لئے جاگ رہا ہوں۔

[illegible] چونک کر سلیم اٹھا۔ گھڑی میں دیکھا۔ تین بج چکے تھے۔ اس نے کپڑے پہنے اور نسیمہ کے ماموں کے گھر کی طرف چل دیا۔ دروازے پر پہنچ کر اس نے پہلے آہستہ سے دستک دی۔ پھر دو چار آوازیں دیں لیکن جب کوئی نہیں بولا تو اس نے ایک بڑا سا پتھر اٹھا کر دروازے کو بری طرح پیٹنا شروع کر دیا۔ نسیمہ کے ماموں کی آنکھ کھل گئی۔ گھبرا کر بولا۔ کون ہے؟

سلیم نے جواب دیا۔ ذرا نیچے تشریف لائیے۔ میں ہوں سلیم۔

"سلیم ـــ اس وقت تم کیسے آئے؟"

"کام ہی سے آیا ہوں اور کیوں آتا؟"

نسیمہ کا ماموں شب خوابی کے کپڑے پہنے ہوئے نیچے اتر آیا اور بولا کہو کیا بات ہے؟

سلیم نے کہا مجھے آپ سے یہ عرض کرنا ہے کہ اس بڈھے رسالدار عبداللہ خاں سے جس کی پہلی بیوی سے چار لڑکے موجود ہیں۔ نسیمہ کی شادی کا ارادہ ترک کر دیجئے۔

تم کیا کہہ رہے ہو؟

میں جو کچھ کہہ رہا ہوں ٹھیک کہہ رہا ہوں۔ سوچ سمجھ کر کہہ رہا ہوں۔ میرے لفظوں میں کوئی الجھن نہیں۔ صاف الفاظ ہیں اور صاف ہی ان کا مطلب ہے اردو زبان میں کہہ رہا ہوں۔ کیا آپ سمجھے نہیں؟

ایسا نہیں ہو سکتا۔

"ایسا ہو کر رہے گا۔"

میں نے زبان دے دی ہے۔ اب رسالدار عبداللہ خاں کے ساتھ نسیمہ کی شادی ضرور ہوگی۔

ہرگز نہیں ہوگی۔

کون مزاحم ہوگا؟

"میں۔"

دیکھا جائے گا۔ خیر میں تمہاری بات کا جواب دے چکا۔ اب تم جاؤ اور جو کچھ کرنا ہے کر لو۔

سردی میں اتنی رات کو جاؤں کہاں میں تو آپ کے پاس رہوں گا۔

نسیمہ کے ماموں نے جھلا کر کہا۔ رہیے ہو تو [illegible] میں سمجھ لوں گا کہ تم چلے گئے اور یہ تم سے بات [illegible] ہوں گا۔

سلیم نے مسکرا کر جواب دیا آپ شوق سے [illegible] سمجھئے لیکن [illegible] بات [illegible] رات کو اٹھ [illegible] دیجئے۔

یہ کہہ کر وہ نسیمہ کے ماموں کے ساتھ ہی مکان کے اندر داخل ہو گیا۔ نسیمہ کا ماموں بڑبڑاتا ہوا بستر پر لیٹ رہا۔ [illegible] کیا تمیز داروں سے [illegible] کسی شخص کو دروازہ پیٹ پیٹ کر تین بجے رات کو سوتے سے جگانا۔ اس کی نیند خراب کرنا اور پھر ایک لغویات کے [illegible]۔

سلیم نے اس کی بات کا جواب نہ دیا۔ ایک گوشے میں نسیمہ کے ماموں کا ستار رکھا ہوا تھا جسے وہ اپنی جان سے زیادہ عزیز سمجھتا تھا۔ سلیم نے ستار اٹھا کر بجانا شروع کیا ـــ تان تان، تنوم تنوم ـــ

نسیمہ کا ماموں گھبرا کر اٹھ بیٹھا۔ بولا سلیم خدا کے لیے میرے ستار کو ہاتھ نہ لگاؤ۔

سلیم نے جواب دیا آپ نے پہلے ہی سمجھ رکھا ہے کہ میں چلا گیا۔ میں یہ سمجھ لوں گا کہ آپ کمرے میں تشریف فرما نہیں۔ جو میرا جی چاہے گا کروں گا ـــ تن تن تان تان ـــ

دیکھو میاں سلیم میں تمہیں سمجھاتا ہوں اپنی شرارتوں سے باز آؤ۔ مجھے اس قسم کی بے ہودہ باتیں پسند نہیں۔

آپ کمرے میں تشریف ہی کب رکھتے ہیں تن تن تنوم۔ تان تنوم۔ تان۔ تان ـــ

خدا کے لئے میرے ستار پر رحم کرو یہ میرے پاس بیس برس سے ہے اور ابھی میں نے تین روپے خرچ کر کے اس کے تار بدلوائے ہیں۔ اس زمانے کے چھوکروں کو پیسے کی قدر ہی نہیں۔ گویا تین روپے کچھ ہوتے ہی نہیں۔

اچھا تو آپ میری بات منظور کرتے ہیں؟

کون سی بات؟

روپے کی لالچ میں نسیمہ کی شادی اس اجڈ فوجی افسر سے نہ کیجئے۔

"یہ تو نہیں ہو سکتا۔"

اچھا تو پھر لیجئے ـــ تان تنوم تان

تن تن تن تن تنوم تنوم تان ـــ

"ہائے میرا ستار تباہ ہوا۔"

"ہائے میری نسیمہ کی زندگی [illegible]۔"

تن تن تان تان۔

ہائے یہ گز [illegible]

[illegible] ستار۔

ہائے یہ مرحوم چچا کی نشانی ستار۔ تان تان تن تن تان تان تنوم تنوم تن تن تن ـــ

بوڑھے زمیندار [illegible]

تم کیا چاہتے ہو؟

سلیم نے جواب دیا۔ بس یہی کہ اس فوجی افسر کے ساتھ نسیمہ کی شادی نہ ہو۔ تنوم تنوم تن تن۔

رسالدار بہت ہی بدمزاج ہے۔ میں تو [illegible] ـــ تان تان تن خدا کے لئے ستار رکھ دو اور انسانوں کی طرح بات کرو۔

خدا کے لئے مجھے ستار بجانے دیجئے۔ تن تن تن تنوم تنوم تان تان تان تان تنوم ـــ

معلوم ہوتا تھا کہ سلیم اب ستار کو توڑ ہی ڈالے گا۔

زمیندار نے کہا۔ اگر میں نے اب منگنی فسخ کی تو رسالدار مجھے جان سے مار ڈالے گا۔

بس اتنی سی بات۔ اسے آپ مجھ پر چھوڑ دیجئے۔ اگر اس جاہل رسالدار نے شادی کا ارادہ ترک کر دیا تو نسیمہ اپنی پسند کے مطابق شادی کے لئے آزاد ہوگی۔ تن تن تن، تان، تان ـــ"

ہاں میاں سلیم ہاں۔ خدا کے لئے اب تو میرا ستار خراب نہ کرو۔"

"تن تن تن تان تان تن تنوم تنوم تن تن ـــ"

بوڑھے زمیندار نے بگڑ کر کہا۔ اب کیا شرارت ہے؟

سلیم نے قہقہہ لگا کر جواب دیا۔ یہ خوشی کا نغمہ ہے آپ ذرا یہ تو بتائیے کہ وہ جاہل رسالدار رہتا کہاں ہے۔"

[illegible]
[illegible] مجھ [illegible] قدم
[illegible] فوجی افسر ہے۔ اور [illegible]
[illegible] مستقل ہو جائے گا۔
[illegible] کوئی ایسی ویسی بات زبان سے نکل گئی
تو تمہیں جان سے مار ڈالے گا۔

سلیم نے جواب دیا دیکھا جائے گا۔"
یہ کہہ کر وہ رسالدار کے مکان روانہ
[ہو]ا۔ اور پانچ بجے کے قریب وہاں پہونچا۔
[درو]ازے پر دستک دی۔ صدائے برنخاست
سلیم نے چیخنا شروع کیا۔ اجی رسالدار صاحب!
اجی رسالدار صاحب!

اندر سے بھیانک آواز آئی۔ کون بدتمیز
شور مچا رہا ہے؟

سلیم نے مودبانہ لہجے میں جواب دیا
"سرکار ذرا نیچے تشریف لائیے۔ میں زمیندار
صاحب کا ایک ضروری پیام لے کر حاضر ہوا ہوں۔"
بھاری قدموں کی آہٹ ہوئی۔ مکان
کا دروازہ کھلا۔ رسالدار باہر نکلا۔ تقریباً
پچاس سال کی عمر۔ اچھی صحت۔ بڑی بڑی
مونچھیں۔ پُررعب چہرہ۔ آنکھوں سے خونخواری
ٹپکتی تھی۔ کڑے تیور سے بولا۔ کہیے کیا کام
ہے؟

"سلیم نے جواب دیا۔ میں اندر بیٹھ کر
عرض کر سکتا ہوں۔"

رسالدار اسے اپنے کمرے میں لے گیا
دیواروں پر ہر طرف طرح طرح کے ہتھیار آراستہ
تھے۔ بستر کے سرہانے کرچ تھی پہلو میں رائفل
اور میز پر دو دو ریوالور۔

ہتھیاروں کو دیکھ کر پہلے سلیم کسی
قدر گھبرایا۔ پھر اس نے سوچا کہ جب میں
دنیا میں چار ساڑھے چار گھنٹوں کا مہمان
ہوں تو پھر موت سے ڈرنا کیسا۔

رسالدار نے اس سے کہا اب آپ
اپنا مقصد بتائیے۔"

سلیم نے کہا "آپ زمیندار صاحب کی
بھانجی سے شادی کرنا چاہتے ہیں؟

"ہاں۔"

"آپ اس کے ساتھ شادی نہیں کر سکتے۔

مجھے [کوئی نہیں] روک سکتا ہے۔ جوان کی تذلیل ہو
جائے گی۔"

"میں روکتا ہوں۔"

تم کون ہو؟

"اس کا چچیرا بھائی۔"

رسالدار عبداللہ نے اپنی بڑی بڑی
مونچھوں پر تاؤ دے کر سلیم کے چہرے پر نظر
دوڑائی۔ چھریرے بدن کا خوبصورت نوجوان
مگر چہرے پر غضب کی مستقل مزاجی بولا جا
لڑکے جا۔ مجھے تیری نوجوانی پر رحم آتا ہے۔"
سلیم نے جواب دیا "مجھے رحم کی ضرورت
نہیں۔"

"کیا تو اپنی زندگی سے تنگ آچکا ہے جو
مجھ سے لڑنے آیا ہے؟

اور کیا تو اپنی زندگی سے تنگ آچکا ہے
جو میری چچیری بہن کے ساتھ شادی کرنا چاہتا ہے۔
دیکھ میں سینکڑوں آدمیوں کو تلوار کے
گھاٹ اتار چکا ہوں۔ اس وقت مجھ سے بڑا
شمشیر زن دنیا کے پردے پر موجود نہیں۔
"مجھے بھی کسی ایسے ہی مرد میدان کی ضرورت
تھی جو میرے مقابلہ کی تاب لا سکے۔"
رسالدار نے شیر کی طرح گرج کر کہا
کیا تو واقعی مجھ سے لڑنا چاہتا ہے؟
سلیم نے میز پر گھونسہ مار کر جواب دیا
اور کیا تو مذاق سمجھتا ہے؟
دیکھ تیری ماں سر پر ہاتھ دھر کر روئے گی
خوب میں اپنی ماں کو پہلے ہی رو چکا۔
بتا کس چیز سے لڑے گا؟ تلوار سے یا بندوق
سے یا ریوالور سے لڑے گا؟ میز پر دو
ریوالور پڑے تھے ان کی طرف ہاتھ بڑھا کر
سلیم نے کہا "آ ریوالور ہی سے لڑ لیں۔ ایک
ریوالور تو لے۔ ایک مجھے دے۔"
رسالدار نے ریوالوروں کو ہٹاتے
ہوئے کہا۔ میاں صاحبزادے آتشیں اسلحات
کو ہاتھ نہ لگاؤ۔ ان سے کھیلنا مذاق نہیں
جان کا خطرہ رہتا ہے۔"
سلیم نے جواب دیا تو مرنے سے ڈرتا
ہی کون ہے؟ کیا میں بھی تمھاری طرح بزدل ہوں یا
میں بزدل ہوں۔ اتنا مشہور فوجی افسر!

واہ کیا کہنا میرے رسالدار بہادر کا
جب ہی تو موت سے تھر تھر کانپ رہے ہو۔
"میں خوف سے نہیں کانپ رہا ہوں
بلکہ اس وقت تھرڈی زیادہ ہے۔"
اگر خوف سے نہیں کانپ رہے ہو
تو مجھ سے لڑو۔"

رسالدار نے نرمی سے کہا میاں لڑنے
جھگڑنے سے کیا فائدہ۔ شریفوں کی طرح بیٹھ کر
بات چیت کرو۔ آخر تم چاہتے کیا ہو؟
سلیم نے اپنا سوٹ درست کرتے ہوئے
جواب دیا بس یہی کہ تم نسیمہ کے ساتھ شادی کا
کا خیال ترک کر دو۔"

رسالدار نے کہا صاف بات یہ ہے کہ
میں تو زمیندار صاحب کی بھانجی کے ساتھ
خود ہی شادی کرنا نہیں چاہتا تھا۔ وہ سولہ
سترہ برس کی جوان لڑکی اور میری پچاس سال
کی عمر۔ اس سے بڑے تو میرے لڑکے ہیں
مگر زمیندار صاحب میری جائداد کی لالچ میں
مجھے بری طرح گھیرے ہوئے تھے۔ میں تمھارا
مطالبہ پورا کرنے کے لئے بخوشی تیار ہوں
مگر دشواری یہ ہے کہ تم نے مجھے دھمکیاں دی
ہیں اور میں آج تک کسی دھمکی سے مرعوب
نہیں ہوا۔"

"سلیم نے جواب دیا" اجی حضرت میں
اپنی ساری دھمکیاں واپس لیتا ہوں۔ آپ
تو میرے باپ کے برابر ہیں۔ اور پھر اتنے
بڑے نامور فوجی افسر ہیں بھلا آپ کو کیا دھمکی
دوں گا۔ کہئیے تو دست بستہ آپ سے معافی
مانگ لوں۔"

رسالدار نے اس کی پیٹھ پر آہستہ سے
تھپکی دے کر کہا۔ جب یہ بات ہے تو مجھے تمھاری
خواہش منظور ہے۔ میں تمھاری چچیری بہن کے
ساتھ شادی کا ارادہ ترک کرتا ہوں۔"
سلیم نے کہا۔ تو از راہ کرم مجھے یہ لکھ کر
دے دیجئے۔
رسالدار مسکرا کر بولا میاں صاحبزادے
تم ہو بڑے ذات شریف آسانی سے ٹلنے
والے نہیں۔ یہ کہہ کر اس نے شادی سے
انکار کا خط نسیمہ کے ماموں کے نام لکھ دیا

بنیادی مقصد

اور تعمیر قوم

[illegible]

... غلط تصور ... [illegible] ... لاعلمی کی بنیاد ... [illegible]

تاریخ شاہد ہے ... [illegible] ... اور ترقی یافتہ ... [illegible] ... جنسی ... [illegible] ... زیادہ افسوس ... [illegible] ... موجودہ ترقی ... زمانہ میں ... [illegible] ... کو جان رہے ... [illegible] ... مختلف مذاہب کے ... [illegible] ... ہماری مقدس ... [illegible] ... سماجی ... [illegible] ... ہے کہ ... ماحول کا ... [illegible]

[illegible] ... بنیاد ... سے پاک کرنا ممکن نہیں سماج کی یہ خود فریبی بدقسمتی سے اس شاخ کو قطع کر رہی ہے جس پر اس کا نشیمن آباد ہے۔

یہ ضروری ہے نہ مناسب کہ تربیت جنسی بحیثیت ایک مستقل مضمون کے پڑھایا جائے جہاں حصول صحت کے لئے نونہالوں کو اور بہت سی باتیں بتلائی جانی چاہئے۔ اس کل کو جز کے طور پر مناسب اوقات میں نہایت پاکیزہ طریقہ پر تربیت جنسی بھی دی جا سکتی ہے۔ اگر اس اصول کو تسلیم کر لیا جائے کہ تربیت جنسی ہماری نوخیز نسل کو دینا چاہئے

سوال ... [illegible] ... تکمیل ... [illegible]

[illegible]

صحت ... دنیا ... [illegible]

آج تک انسانی جسم کی ... [illegible] ماہرین نفسیات کے مطالعے نے واضح کر دیا ہے کہ جسم انسانی اور اس کے ... [illegible] ایک اور غیر مادی عنصر کا تسلط ہے جس کو نفس کہتے ہیں۔ آپ سب جانتے ہیں کہ نفسیات کی بنیادوں میں جو اہم ترین عنصر کارفرما ہے وہ جنس ہے۔ ارتقاء انسانی میں جنس وہ خشت اول ہے جس پر سماج کی تعمیر کا انحصار ہے۔ یہ وہ توانائی ہے جس کا صحیح استعمال آدمی کو انسان بنا سکتا ہے اور جس کا غلط استعمال طرح طرح کے گناہوں کا باعث بن کر فرد اور فرد سے قوم کو انحطاط پذیر کر دیتا ہے

بقیہ صفحہ ۱۱ پر

سلیم ۷بجے - سالدار سے رخصت ہو کر سات بجے کے قریب نسیم کے ماموں کے گھر پہنچا زمیندار صاحب دیوان خانے میں بیٹھے ہوئے حقے سے شغل فرما رہے تھے۔ سلیم کی صورت دیکھتے ہی بولے - اب تم پھر مجھے تنگ کرنے آگئے ؟

سلیم نے جواب دیا میں آپ کو تنگ کرنے نہیں۔ بلکہ خوش خبری سنانے آیا ہوں - رسالدار صاحب نے شادی سے انکار کا خط لکھ دیا۔"

زمیندار نے حیرت سے چونک کر پوچھا کیا تم واقعی اس بدمزاج رسالدار کے پاس گئے تھے؟

"جی ہاں"

ہو نہیں سکتا وہاں اگر جاتے تو زندہ بچ کر نہیں آسکتے تھے"

اجی دیکھیے یہ رہا رسالدار کا خط!

زمیندار نے خط لے کر متحیر نگاہوں سے دیکھا - اور بولا تم نے اس پر کیا جادو کر دیا - وہ تو بہت ہی ضدی شخص ہے"

اور کیا میں کم ضدی ہوں ! لائیے اس خوشی میں آپ کو ستار کا ایک نغمہ تو سنا دوں"

یہ کہہ کر وہ مکان کے اندر بھاگا - زمیندار صاحب اس کے پیچھے شور مچاتے ہوئے دیکھو خبردار - میرا ستار خراب نہ کرنا - ورنہ مجھ سے برا کوئی نہ ہوگا -

سلیم نے اندر جا کر نسیم کو دیکھا وہ غسل خانے میں تھی سلیم نے چیخنا شروع کیا نسیم نسیم جلد باہر نکلو"

سلیم کی آواز سن کر نسیم جلدی سے غسل خانے سے باہر نکلی - بالوں سے ٹپکنے والے پانی کے قطروں نے اس کے حسن کی جاذبیت اور بھی بڑھا دی تھی سلیم نے کہا "آج صبح صبح کیسے راستہ بھول گئے - ماموں جان کہتے تھے کہ تم تین بجے رات کو بھی آئے تھے خیر تو ہے - کیا بات ہے ؟

زمیندار نے کہا بات کیا ہے - تیرے چچیرے بھائی کا دماغ خراب ہوگیا - ساری رات خود بھی پریشان رہا - اور دوسروں کی بھی نیند حرام کی"

"نسیم بولی - آخر یہ کیا کرتے رہے"

زمیندار نے کہا انہی سے پوچھو"

سلیم بولا - اب اس ابڈ رسالدار کے ساتھ تمہاری شادی نہیں ہوگی - میں نے اس سے خط لکھوا لیا - ماموں صاحب نے مجھ سے وعدہ کر لیا کہ اب تم شادی کے معاملے میں آزاد ہوگی تمہاری شادی وہاں ہوگی جہاں تم چاہوگی -

نسیم نے سر جھکا کر کنکھیوں سے سلیم کی طرف دیکھا - بوڑھے زمیندار کی تجربہ کار آنکھوں نے نسیم کی دزدیدہ نگاہوں میں سب کچھ دیکھ لیا وہ سب کچھ سمجھ گیا - بولا سلیم میں نسیم کے ساتھ تمہاری شادی منظور کرتا ہوں -

سلیم کے دل کی حرکت تیز ہوگئی پیشانی پر پسینہ آگیا بولا "میری شادی نسیم کے ساتھ نہیں میں ان کی زندگی برباد کرنا نہیں چاہتا میں آپ کے پاس صرف اس لئے آیا تھا - کہ اپنے مرحوم چچا کی واحد یادگار نسیم کو بوڑھے رسالدار کے عذاب سے نجات دلاؤں اور اسے اپنا وصیت نامہ دے دوں"

زمیندار نے پوچھا "وصیت نامہ! کیسا وصیت نامہ"؟

میرا وصیت نامہ میں نے اپنی جائداد نسیم کے نام منتقل کر دی ہے"

یہ کیوں ؟

آٹھ بجنے والے ہیں میں اب اس دنیا میں گھنٹہ سوا گھنٹے کا مہمان ہوں میں اب گھر جا رہا ہوں - مرنے کے لیے"

نسیم سر جھکائے خاموش کھڑی تھی اس نے گھبرا کر سلیم کی طرف دیکھا - بولی - آج تمہیں کیا ہوگیا ہے کیسی باتیں کر رہے ہو - اپنی موت کا علم بھی کسی کو ہوا ہے -

سلیم آہ سرد بھر کر بولا "ہاں نسیم مجھے اپنی موت کا علم ہے - میں نے کل ایک زہریلا پھول سونگھ لیا تھا اس کی سمیت سے میں آج نو بجے دن کو مرجاؤں گا"

"نسیم نے پوچھا تم سے یہ کس نے کہا؟"

"سلیم نے جواب دیا ڈاکٹر نے"

"کون ڈاکٹر"

ڈاکٹر بدری داس جو ملک میں سمیات کے سب سے بڑے ماہر ہیں اور جن کی تشخیص کبھی غلط نہیں ہوتی - ڈاکٹر بدری داس کا نام سن کر نسیم اور اس کے ماموں دونوں نے قہقہہ لگایا سلیم نے تعجب سے ہنسنے کا سبب پوچھا نسیم دوڑ کر کمرے کے اندر سے ایک روزنامے کا پرچہ اٹھا لائی - اور ایک مضمون کی طرف اشارہ کرتی ہوئی بولی - اپنے ڈاکٹر بدری داس کا حال تم خود پڑھ لو"

سلیم نے پڑھنا شروع کیا - اخبار میں لکھا تھا :-

"افسوس ہے کہ ہمارے شہر کے نامور ماہر طب ڈاکٹر بدری داس کا دماغی توازن دفعتاً بگڑ گیا - ناظرین کو معلوم ہوگا کہ وہ ملک میں سمیات کے سب سے بڑے ماہر تھے اور ہمیشہ زہریلی چیزوں کی تحقیقات میں مصروف رہتے تھے - سمیات پر غور و فکر کی کثرت سے ان کے ذہن میں یہ خیال بیٹھ گیا کہ جو شخص بھی ان سے ملنے آتا ہے وہ کسی زہر کے زیر اثر ہے - چنانچہ رات کو نو بجے کے قریب اپنا مطب بند کرتے ہوئے ان کا دماغی توازن بالکل بگڑ گیا - اور انھوں نے اپنے دواخانے کی تمام شیشیاں - دوائیں اور فرنیچر یہ کہہ کہہ کر دیوانہ وار باہر سڑک پر پھینکنا شروع کیا کہ یہ دوا (ایمی) زہریلی ہے یہ کرسی بھی زہریلی ہے - یہ میز بھی زہریلا ہے ان کی اس حرکت سے کئی راہگیر سخت مجروح ہوئے - پولیس نے انھیں بڑی مشکل سے قابو میں کیا - اور وہ ایک بجے رات کی ٹرین سے آگرے کے پاگل خانے روانہ کر دیے گئے"

سلیم نے اخبار ہاتھ سے رکھ دیا اور نسیم کی طرف دیکھ کر بولا "نسیم"

"نسیم نے آہستہ سے کہا "سلیم"

دونوں کی آنکھوں میں آنسوؤں کے دو دو قطرے تھے ۵

احتیاط علاج سے بہتر ہے

میوے ہر قسم کے میوے میں سب سے زیادہ حصہ پانی کا ہوتا ہے۔ [illegible] یہ کہنا [illegible] مبالغہ نہ ہو کہ جب ہم میوہ کھاتے ہیں تو [illegible] خوشبودار پانی پیتے ہیں۔ میوہ میں [illegible] سے ۹۰ فی صد تک پانی پایا جاتا ہے۔ میوہ کے استعمال سے ہضمی نالی کا عمل بہتر ہو جاتا ہے [illegible] میں البتہ [illegible] وہ واحد نوع ہے جو غذائیت کی حامل ہوتی ہے۔

بھاجی ترکاری بھاجی ترکاری میں بھی بعض ایسی قسمیں ہوتی ہیں جو میوہ جات سے زیادہ ملتی جلتی ہوتی ہیں مثلاً ککڑی، ٹماٹو وغیرہ۔ اس قسم کے ترکاریوں میں پانی بڑی مقدار میں موجود ہوتا ہے۔ البتہ بعض ایسی ترکاریاں بھی ہوتی ہیں جس میں ٹھوس مادہ زیادہ ہوتا ہے مثلاً مٹر، سیم، آلو، گوبی وغیرہ [illegible] میں زیادہ تر نشاستہ پایا جاتا ہے۔

خوشبویات اور امیاتی ترشے [illegible] کاربو ہائیڈریٹس کا کوئی خاص درجہ نہیں ہوتا ہے مختلف اقسام کی غذاؤں کے مختلف مزے در اصل ان میں پائی جانے والی خوشبویاتی مادے اور امیاتی ترشوں کی وجہ سے ہوتے ہیں۔ البتہ اشیاء جن میں زیادہ ترشہ پائی جاتی ہے اپنے مزے اور خوشبو کے لئے کسی دوسرے خوشبودار چیز کے مرہون منت نہیں ہوتے ہیں۔ خوشبویات یا امیاتی ترشوں سے غذائی اشیاء کی افادیت پر زیادہ اثر نہیں پڑتا ان سے صرف انسانی ذوق لطافت کی تشنگی بجھتی ہے!

مناسب غذا تجربات سے پتہ چلا ہے کہ پروٹین کاربو ہائیڈریٹس اور دیگر اجزا کا مناسب تناسب غذا کی افادیت کے لئے ضروری ہے۔ اوسط طور پر ایسی غذا ضروری ہے جس میں کم از کم ۱۰۰ گرام یا ۳۰۶ اونس پروٹین اور اسی مقدار میں دھنیات ۵۰ گرام یا ۱۰۲ [illegible] اونس کاربو ہائیڈریٹس شامل ہوں۔ [illegible] کے لحاظ سے ان اوسطوں کی اور زیادتی ممکن ہے۔

بقیہ صفحہ ۹ — تربیت جنسی

جنس کا جذبہ ان جذبات میں سے ہے جن پر انسان بھوک اور پیاس جیسے خواہشات کے برخلاف ایک غیر معین مدت تک قابو پا سکتا ہے۔ مگر اس کے لئے ضرورت ہے کہ ہر نوجوان جس میں احساس جنسی پیدا ہونے لگا ہو اس کے حقائق اور اقدار سے واقف ہو اور جوانی کی تلاطم خیز توانائیاں کو صحت بخش مشاغل میں صرف کیا جائے۔ یہ نقطۂ نگاہ ہمارے محکمہ تعلیمات کے لئے دعوت فکر ہے علم اگر روشنی ہے تو کوئی وجہ سمجھ میں نہیں آتی کہ کیوں نوجوان کی جنسی راہ [illegible] تاریکی کو پرورش کر کے اس کو ٹھوکریں کھانے کے لئے چھوڑ دیا جائے جو لازمی طور پر [illegible] دالے حادثات کا باعث ہو کر نسل انسانی کی جڑوں کو کھوکھلا کر چکی ہے

[illegible] شک نہیں کہ حیات حاضرہ کی ہم کشمکش [illegible] اس کے عطا کردہ وسائل سے نجات ہمارے حیاتیاتی انحطاط کے ذمہ دار ہیں مگر جنسی صحت کو جو نسل انسانی کی سنگ بنیاد ہے ماحول کی سیرت سازی کے خوش عقیدہ [illegible] بہت چھوڑ گیا۔ اب اس کو علم کی روشنی میں لانے سے گریز کرنا نسل انسانی کو منقطع کرنے کے برابر ہوگا۔

اس نقطۂ نگاہ کو ممکن ہے کہ میرا اپنا دراز غلو سمجھا جائے۔ میں آپ کو یقین دلاتا ہوں کہ علاج معالجہ کی دنیا سے ہٹ کر اگر آپ ایمانداری کے ساتھ ہماری سماج اور اس کی جنسی صحت کا موازنہ کر سکیں تو آپ کو نسل انسانی ایسے طوفان یا متردد اور پراگندہ نظر آئے گی جس سے محفوظ حالت میں نکل آنے کے لئے ممکن ہے کہ ربع صدی کی سعی پیہم بھی ناکافی ہو۔ دانستہ و نادانستہ غلط کاریاں انتہائی ناسور کو دو دو چار [illegible] صحت کے [illegible] اجسام متردد اور [illegible] سے محروم [illegible] کی دولت پیدا [illegible] ان حالات میں [illegible] خوش عقیدت [illegible] کی پابندی کا [illegible] سے دو چار [illegible] قوم کی اس [illegible] ہم اس کا [illegible] کر سکیں گے

۳ جس کو علم کے ہتھیار سے آراستہ کر کے زندگی کے کارزار کے لئے تیار کرنا ضروری ہے۔

خوش تو ہیں ہم بھی جوانوں کی ترقی سے مگر لب خنداں سے نکل آتی ہے فریاد بھی ساتھ

سماج کی پیچیدہ پریشانیوں کو دور کر کے انسان کو عمر طبعی تک پہنچانے اور قوم کو مستقل بنیاد پر قائم رکھنے کے لئے ضروری ہے کہ اوائل عمر سے [illegible] مسلسل [illegible] اور ماں [illegible] سے تربیت جسمانی اور تربیت جنسی کا تدریجاً ہماری زندگیوں کو جینے کے قابل بنایا۔

لمبی عمر کا راز

بعض [illegible] کا خیال ہے کہ کسی شخص کے لئے لمبی عمر [illegible] ذریعہ صرف یہ ہے کہ [illegible] اپنے آباؤ اجداد کی اولاد ہو لیکن یہ اپنے بس کی بات نہیں [illegible] ہے جب طبعی عمر حاصل کرنے کیلئے دوسرے [illegible] ہیں جیسے اسباب جو عمر پر اثر انداز ہوتے ہیں اور زندگی کو کم کرتے ہیں ان سے [illegible] کر کے طبعی عمر حاصل کی جا سکتی ہے جو ذہنی پریشانی، غیر مستقل مزاجی، غم، غصہ اور اس قسم کے دوسرے جذبات جن سے اعصاب پر غیر معمولی اثر پڑتا ہے عمر کم کرنے والے اسباب میں بہت اہمیت رکھتے ہیں مضبوط جسم و جثہ کے لوگ جسمانی مشقت پر زیادہ فخر ہوتے ہیں اکثر ان کی یہی قدرت ان کی عمر کو گھٹانے کا سبب بن جاتی ہے ایسے لوگ عام طور پر طبعی حد سے زیادہ مشقت کرتے ہیں۔ اور اس کے نتیجے میں ان کے عضلات تھک جاتے ہیں ان میں چربی جمع ہونے لگتی ہے۔ ان کی ساختوں کی لچک ختم ہو جاتی ہے خون کا دباؤ بڑھ جاتا ہے رگوں اور قلب کی دیواروں میں نقائص پیدا ہو جاتے ہیں اور نظام بدن لمبی عمر کا ساتھ دینے کے قابل نہیں [illegible] پوری غذا، مناسب ورزش اور کافی آرام [illegible] سے ان خطرات کا [illegible] کیا جا سکتا ہے [illegible] زندگی کو کم کرنے والے [illegible] نہیں رکھتا کہ اکثر اشخاص میں [illegible] مختلف [illegible] عمر کو کم کرتے رہتے ہیں مثلاً [illegible] تو یہیں یا چھوٹے کی بیماریاں [illegible] میں یا بدن کے کسی دوسرے حصہ میں [illegible] وجہ ہوتا ہے تو ان کے زہریلے مواد جسم میں جذب ہوتے رہتے ہیں اور [illegible] صورت حال کے باعث [illegible] جسم کی [illegible] بیکاری، [illegible] اور اس قسم کی حالات بھی عمر کو گھٹا دیتے ہیں خوشحالی اور فارغ البالی سے طبعی عمر تک زندہ رہنے میں مدد ملتی ہے [illegible] کے اعداد و شمار سے ظاہر ہوتا ہے کہ بڑھاپے میں جن لوگوں کو کوئی وظیفہ

جسم انسانی کی بالیدگی و تحفظ کا فریضہ

غذا کی افادیت و ہماری صحت

ہم صبح سے شام تک خدا معلوم کتنی انواع و اقسام کی اشیاء چٹ کر جاتے ہیں۔ صبح ہوئی کچھڑی، قیمہ، انڈے، دوپہر میں طرح طرح کے سالن، مٹھائی، میوہ، شام میں چائے، بسکٹ، رات میں بھی یہی حال ہوتا ہے لیکن ان تمام اشیاء کا تجزیہ کیا جائے تو یہ حقیقت آشکارا ہوگی کہ صرف چھ اجزا سے یہ تمام غذا ترتیب پاتی ہے اس میں پروٹین ہوتے ہیں۔ کاربوہائیڈریٹس، چربی، پانی، معدنی اجزا اور بعض خوشبویات نامیاتی ترشے وغیرہ۔ ساتویں جز کا اضافہ کر لیا جائے تو حیاتین کو بھی ان میں شمار کر لیجئے۔ حیاتین کے متعلق ہمارے معلومات کافی ترقی پا چکنے کے باوجود محدود ہیں۔ ان کے متعلق صرف یہ جانتے ہیں کہ غذا کی افادیت اور ہماری صحت کے لئے ان کی موجودگی ضروری ہے اس سے آگے کا علم اندھیرے میں [illegible] ہے!

روپیہ، پیسے اور مالی حالت کے لحاظ سے غذا میں استعمال ہونے والی اشیاء کی رنگا رنگی بھی بہت کچھ بدلتی رہتی ہے۔ ذرا آسانی اور ترتیب سے ان اشیاء کی جماعت بندی کر دی جائے تو پتہ چلے کہ روزانہ غذا کی غرض سے استعمال میں آنے والے اشیاء حسب ذیل عنوانات کے تحت آسانی تقسیم کئے جا سکتے ہیں۔

(۱) گوشت بشمول مچھلی وغیرہ۔
(۲) چربیاں بشمول دہنیات اور تیل وغیرہ۔
(۳) دودھ اور دودھ کے ماحصلات۔
(۴) انڈے۔
(۵) اجناس۔
(۶) نشاستہ اور شکر۔
(۷) میوے۔
(۸) بھاجی ترکاری
(۹) خوشبویات بشمول نامیاتی ترشے وغیرہ۔

اب دیکھیں ان مختلف اقسام اشیاء میں کیا کیا اجزا پائے جاتے ہیں اور کہاں تک جسم انسانی کی بالیدگی اور تحفظ کا فریضہ پورا کرتے ہیں۔

گوشت بشمول مچھلی

گوشت ۶۰ تا ۷۰ فی صد پانی، ۲۰ فیصد پروٹین اور (۲۰) فی صد چربی سے مل جل کر بنتا ہے یہ تناسب خاص خاص حالات میں تھوڑا بہت تبدیل بھی ہو جاتا ہے۔ ان اجزا کے علاوہ محدود مقدار میں بعض نمک اور خوشبویات بھی پائی جاتی ہیں۔ خوشبودار اجزاء گوشت کے پختہ ہونے کے عرصہ میں شوربے میں شامل ہو جاتے ہیں لیکن پروٹین اس میں حل نہیں ہو سکتا یہی حال مچھلی کے گوشت کا ہوتا ہے۔ البتہ مچھلی کے گوشت میں چربی بہت کم ہوتی ہے بجائے ۲۰ فی صد کے اس کا تناسب صرف ۲ فی صد ہوتا ہے۔

چربی بشمول دہنیات

بعض اشخاص بعض دہنیات کے استعمال میں ان کی متقابلہ افادیت کا بہت غلط تصور قائم کر لیتے ہیں۔ واقعہ یہ ہے کہ ایک قسم کے تیل کو کسی دوسرے قسم کے تیل پر کوئی فوقیت حاصل نہیں ہوتی اور ان کے استعمال کی ارزانی دراصل ان کے دستیاب ہو سکنے کی سہولت پر منحصر ہوتی ہے۔ البتہ دودھ سے حاصل کیا ہوا خالص گھی ضرور فوقیت رکھتا ہے ورنہ غیر خالص گھی سے خالص نباتاتی تیل زیادہ اچھا ہوگا۔

دودھ اور دودھ کے ماحصلات

دودھ کی تمام خوبیاں مختصر طور پر بیان کرنا تقریباً ناممکن ہے اس میں تقریباً تین فی صد پروٹین، چار فی صد چکنائی اور تقریباً ۵ فی صد دودھ کی شکر پائی جاتی ہے معدنی اجزا ایک فی صد سے کم ہوتے ہیں۔ اگرچہ دودھ کا سب سے قیمتی جز اس کی چکنائی کو خیال کیا جاتا ہے لیکن اس میں پائی جانے والی پروٹین کی اہمیت کو کسی طرح نظر انداز نہیں کیا جا سکتا۔ دودھ ایک قیمتی غذا ہے لیکن اس امر کو کسی طرح نظر انداز نہیں کیا جا سکتا کہ قدرت نے دراصل صرف اسی جانور کے بچوں کے لئے اس کو تکمیلی غذا بنایا ہے مثلاً گائے کا دودھ۔ انسان کے بچہ کے لئے اپنی اصلی حالت میں بہتر نہیں ہو سکتا۔ قبل اس کے کہ یہ شیر خوار بچوں کو استعمال کرایا جائے۔ اس میں پانی اور شکر ملا کر مناسب حال بنا لیا جاتا ہے۔

دودھ کے ماحصلات دودھ کی طرح بڑے مفید اور قیمتی ہوتے ہیں۔ پنیر میں عموماً ۳۰ فی صد پروٹین اور چربی پائی جاتی ہے مسکہ میں عموماً ۱۵ فی صد پانی شامل ہوتا ہے۔

انڈے

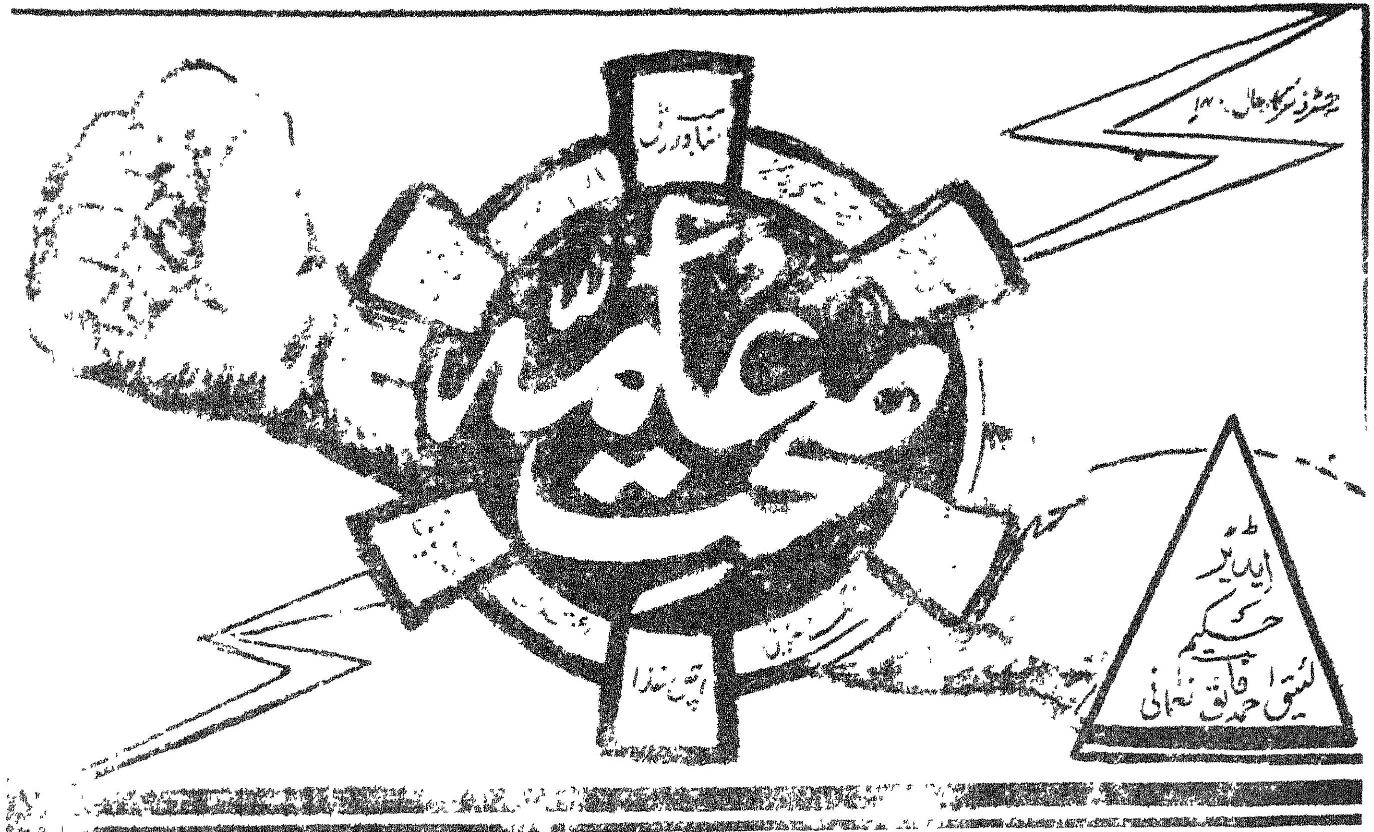
انڈوں میں تقریباً ۱۳ فی صد پروٹین اور دس فی صد چربی پائی جاتی ہے۔

اجناس

چاول، مکئی، گیہوں وغیرہ اجناس میں جو طبعی طور پر خشک اور تیار ہوتے ہیں دس فی صد پانی، ۱۱ فی صد پروٹین اور دو فی صد چربی پائی جاتی ہے۔ بقیہ حصہ کاربوہائیڈریٹس پر مشتمل ہوتا ہے۔

نشاستہ اور شکر

ہر کھانے کے ساتھ میٹھا دراصل تھوڑا سا تکلفات کا لازمہ ہے۔ ہمارے کم مستطیع اشخاص اس بار کو برداشت نہیں کر سکتے کیونکہ ہمارے لئے نشاستہ خالص غذا ہے۔ ہماری ہر غذا ہضم سے قبل شکر میں تبدیل ہو جاتی ہے لیکن طرح طرح کی مٹھائیاں بعض وقت بہت نقصان بھی پہنچا دیتی ہیں۔ تیاری کی نفاست اور خوشبو کی لالچ اکثر اوقات مٹھائی کے استعمال میں ہمیں جادہ اعتدال سے ہٹا دیتی ہے۔ اور زیادہ استعمال طرح طرح کی پیچیدگیوں میں مبتلا کر دیتا ہے شکر بیماری کا خطرہ پیدا ہوتا ہے۔ اور اس کا یہ حق بھی بیماری کا باعث بن جاتا ہے۔



تندرستی ہزار نعمت ہے

اس لئے آپ اپنی تندرستی کا خیال رکھیں تمام بیماریاں صحت کے کسی نہ کسی اصول کی خلاف ورزی کا نتیجہ ہوا کرتی ہیں آپ کی رہبری کے لئے حفظ صحت کے چند اصول پیش کئے جاتے ہیں جن کا ہر وقت پیش نظر رکھنا نہایت ضروری ہے ـــ

۱۔ رات کو جلد سو جائیں اور صبح جلد اٹھیں۔

۲۔ روزانہ دانت صاف کریں نہایا کریں۔

۳۔ علی الصبح ہوا خوری کے لئے جائیں ہلکی ورزش کریں۔

۴۔ خوراک میں باقاعدگی ہو غذا ہلکی اور مقوی ہو رات کا کھانا تین گھنٹہ پیشتر کھائیں اور زیادہ تر سبزی ترکاری تازہ پھل دودھ دہی، مکھن، لسی، دال، چاول اور موٹے آٹے کی روٹی کا استعمال کریں۔

۵۔ افیون، شراب اور تمباکو نوشی سے احتراز کریں۔

۶۔ چائے کوئی اچھی چیز نہیں دودھ بہتر ہے اگر مجبوری ہو تو چائے کم پئیں اور دودھ کی مقدار زیادہ ہو [illegible] تندرستی [illegible]

۷۔ چہل قدمی بہت ضروری ہے۔

۸۔ دل میں کسی گندے خیالات کا گذر نہ ہو غم و فکر سے دور رہیں اور جسم نفسانیت کی بدعادات کا مرتکب ہرگز نہ رہے۔

۹۔ ہفتہ میں ایک دن روزہ ورنہ ایک شام فاقہ رکھیں۔

۱۰۔ پوشاک سادہ لیکن صاف ستھری ہو آب و ہوا اور موسم کے مطابق ہو۔

۱۱۔ پرہیزگار ہو میاں بیوی کے تعلقات میں معقولیت سے کام لو بداعتدالی صحت کی دشمن ہے محبت صحت بخش ہے محبت کی زیادتی یا غلط استعمال مضر صحت اور محبت نفسانیت میں منتقل ہو جاتی ہے تو صحت کو تباہ کر دیتی ہے۔

۱۲۔ ہنسو قہقہے لگاؤ۔ اولاد خاندان اور انسانوں سے اچھا برتاؤ کرو خوش رکھو اور خوش رہو۔ وقت پر سو جاؤ وقت پر کھاؤ کام کے ساتھ آرام بھی ضروری ہو کثرت کار سے یا دولت کے لئے صحت برباد نہ کرو۔

"ابوالقلم"

ہفت روزہ باتصویر "دستکاری" دہلی کی صحت پرچار مہم

"آپ کی صحت" کے مستقل کالم میں دستکاری کی ناظر خواتین کو طبی معاملات میں ایسی مستند معلومات مہیا کرتے ہیں جو ابھی تک ہندوستان کے تقریباً تمام نسوانی رسالوں میں مفقود ہے چنانچہ اس اشاعت میں "بچوں کی صحت" قائم رکھنے کے بارے میں کچھ احتیاطیں اور چند تحقیقی مضامین شائع کئے جائیں گے۔

اس سلسلہ میں "جریدہ صحت عامہ" حیدرآباد کے اس طبی مشہور رسالے سے کئی مضامین اخذ کئے گئے ہیں۔ دستکاری کی ناظر خواتین بچوں کی صحت کے ان مضامین پر سنجیدگی سے عمل کر کے اپنی اور نوخیز نسل کی صحت اور مسرت کا ضرور تحفظ کریں گی

صفحہ اول (اشاعت دستکاری) پر "بچوں کی صحت" کے سلسلہ میں انگریزی قوم کے انتظامات کی تصاویر شائع کی گئی ہیں۔ انگریز قوم ہمیشہ اپنے بچوں کو اپنے بحری بیڑے سے زیادہ اہمیت دیتی ہے۔

انگریز قوم بچوں کی صحت کی نگہداشت اپنے انگریزی بحری بیڑے کی طرح کرتی ہے ہر قوم اپنی بقا و ترقی، اپنی نوخیز نسل کی درستی اور اچھے نگہداشت سے کر سکتی ہے یہ تصاویر ایک انگریزی اسکول کی ہیں۔

(۱) تفریح کے وقت پڑھائی کی طرح دودھ بھی اساتذہ کی نگرانی میں پلایا جاتا ہے۔

(۲) صحت قایم رکھنے کے لئے ذہنی و دماغی صحت بھی ضروری ہے ایک اونچے درجہ کا لڑکا لڑکی کو سبق دے رہا ہے

(۳) اسکول کے بچے اور بچیاں اپنی استادنی کے گرد بہت دلچسپی سے بیٹھے ہیں انگریزی قوم بچوں کی صحت اور پڑھائی ہر ضرورت پر برتر رکھتے ہیں۔"

بیگم شفیع احمد (مدیرہ دستکاری)

اخبار دستکاری ہفت روزہ (دریا گنج دہلی جس کا سالانہ چندہ پانچ روپیہ مقرر ہے) کی حالیہ اشاعت مورخہ ۹ جون ۱۹۴۶ء میں مندرجہ بالا ادارتی نوٹ صحت پرچار مہم کی ایک کڑی ہے مدیرہ محترمہ کوشش فرما رہی ہیں کہ صحت و عافیت اور صفائی و تندرستی پر مستقل ایک مضمون ہر اشاعت میں چھاپا جائے چنانچہ یہ کوشش مشکور ہو رہی ہے "دستکاری" نے ایک صحت نواز اخبار کی حیثیت بھی اختیار کر لی ہے جس کی خدمت گزاری ہر اخبار کے لئے لائق مثال اور قابل تقلید ہونی چاہئے نیز دستکاری کے سبق آموز مضامین عبرت و بصائر سے مملو افسانے، تاریخی معلومات شاہکار ہوا کرتے ہیں اس اخبار کا مطالعہ ہر خاتون محترم کے لئے ضروری ہے کیونکہ یہ تعلیم نسواں کا حامی، تحریک نسواں کا علمبردار، حقوق نسواں کا محافظ اور خود خواتین کی دلی آواز ہوا کرتا ہے۔

(ادارہ صحت عامہ)

ہیضہ کی ہلاکت خیزیاں

(ادارہ صحت عامہ)

مرض ہیضہ جو تخریب انسانیت کی وجہ خاص شہرت اور اہمیت رکھتا ہے۔ اس سے کون فرد بشر واقف نہیں؟ یوں تو دنیا میں ہر مرض ہر بیماری۔ ہر عارضہ خود انسانی جانوں کی تباہی اور بربادی کا سامان فراہم کرنے کا موجب ہوتا ہے لیکن ہیضہ کی ہلاکت خیزیاں اور جان سوزیاں سکہ کی طرح ہر ایک کے دلوں پر ثبت ہو چکی ہیں اس مرض کا شیوع اور اس کی آمد ایک ہنگامہ جانکاہ کا پیش خیمہ ہوتی ہے۔ دنیا کا کوئی ملک کوئی صوبہ۔ کوئی ضلع کوئی تعلقہ اور کوئی قصبہ ایسا نہیں جو اس کی ہلاکت آفرینیوں سے محفوظ رہا ہو اور اس کے قیامت خیز واقعات گوش گزار نہ کیا ہو آج کل جبکہ اطراف و اکناف میں مرض ہیضہ کا شور و غوغا ہے اور ایسے وقت جبکہ ہیضہ اپنی دست درازیوں کے جوہر دکھانے آمادہ ہے اور اپنے ظالم ہاتھوں کو مظلوم انسانی جانوں کی تباہی کے لئے دراز کر چکا ہے۔ انجمن اطباء یونانی کی جانب سے اس کے علل و اسباب اور کامیاب علاج پر روشنی ڈالنا قابل آفرین اور لائق ستائش ضرور ہے کہ ان لوگوں کے لئے مشعل راہ ثابت ہو سکے جو حفظ ما تقدم سے عاری اور غلط اصول پر کاربند رہتے ہیں۔ اس مرض کو عربی میں ہیضہ سنسکرت میں بشوچیکا۔ انگریزی میں کالرہ اور عرف عام میں قے دست کی بیماری کہتے ہیں

تاریخ بیان کیا جاتا ہے کہ اس مرض کا مقام مولود دریائے گنگا اور برہم پترا کی وادی ہے یہ ہندوستان ہی کا [illegible] اور دوامی مرض ہونے کے بعد یہیں سے [illegible] و اکناف عالم میں پھیلا اور جہاز رانی [illegible] سے ۱۸۱۷ء میں یورپ تک پہنچ گیا ۱۸۳۲ء میں امریکہ کی ہوا کھا کر ۱۸۵۵ء [illegible] میں اپنی ظلمت بار کرنوں سے [illegible] پھیلایا ۱۸۸۴ء اور ۱۸۹۲ء میں پھر یورپ پر جلوہ گر ہو کر شام۔ عرب۔ ترکی۔ شمالی افریقہ کو اپنی فیض کافی سے مستفیض ہونے کا موقع دیا۔ کوئی موسم ایسا نہیں کہ ہم اس سے نجات حاصل ہو سکے بلکہ ہر موسم میں برابر امکان نظر آتے ہیں مگر موسم گرما اور برسات تو اس کے پھلنے پھولنے کے خاص دن ہیں۔

ماہیت ہیضہ میں حرکت و ماہیت کا نام ہے جس میں فاسد اور غیر منہضم مواد تمام بدن میں سرایت کرنے کے بعد قوت دافعہ کی شدت کی وجہ سے قے اور اسہال کے ذریعہ دفع ہو جائے۔ اگر وہ مواد امعاء کی طرف متوجہ ہو تو اسہال کی کثرت اور متلی میں شدت ہوتی ہے۔ یہ ایک شدید اور متعدی مرض ہے جو موسم گرما خصوصاً برسات میں علی العموم پھیلتا ہے۔ اس کے حملے صرف انسانی جانوں تک مخصوص رہتے ہیں اس سے مریض کو بکثرت دست اور قے ہوتے ہیں۔ اعضا میں تشنج ہوتا ہے۔ بدن سرد پڑ جاتا ہے۔ پیشاب اور صفرا کا اخراج رک جاتا ہے جس کی وجہ مریض کی آنکھیں اندر کو دھنسی ہوئیں اور چہرے پر مردنی طاری ہوتی رہ جاتی ہے۔

اسباب آب و ہوا کی خرابی اور کھانے کا متغیر اور فاسد ہونا اسباب لازمہ سے ہیں اسی طرح مریض کا قرب و جوار غلیظ اور گندہ ہو۔ متغیر اغذیہ و اشربہ پھل سبزیاں اور مٹھائیاں اور دیگر خورد و نوش کی چیزوں کا استعمال مرض کا موجب ہوتا ہے۔ بیان کیا جاتا ہے کہ مکھیاں اس مرض کو بہت پھیلاتی ہیں۔ عام طور پر اس مرض کے اسباب میں فاسد غذا داخل ہے مگر اس کے علاوہ باسی اغذیہ، خراب پھل، کچا دودھ، لسی، سوڈا واٹر، لیمونیڈ وغیرہ کی بوتلوں کا پانی بھی مرض کا سبب ہو جایا کرتا ہے۔

یہ مرض اکثر ان اشخاص پر حملہ کرتا ہے جو افلاس اور تنگدستی کی وجہ سے ردی اور غیر مناسب غذا کا استعمال کرتے ہیں یا جو اپنی خورد و نوش میں صفائی کا ملحوظ نہیں رکھتے۔ اور ضعف [illegible] کے مریض بدہضمی رنج والم [illegible] کا بلکہ عادی [illegible] جسمانی [illegible] مقامات سے [illegible] ایسا پیشہ [illegible] جس سے [illegible] پیدا ہو جسمانی یا دماغی محنت کرنا آبادی میں کوڑا کرکٹ یا گندگی جمع کرنا [illegible] آبادی میں رہنا گلے سڑے پھل کھانا تنگ و تاریک مکانات میں رہنا غیر محفوظ اور کھلی ہوئی چیزیں کھانا [illegible] کپڑے پہننا [illegible] یا غیر محفوظ [illegible] ہوئے پانی کا پینا۔ خوف [illegible] ہوئے لوگ اس مرض کا [illegible] ہوتے ہیں۔

علامات معدہ اور قلب کی کرب کے علاوہ متلی اور پیاس کا شدید ہونا اور صفراوی قے اس کی علامات ہیں۔ ابتداء مرض میں سستی، کاہلی، بے چینی، درد سر، فم معدہ پر درد اور بھاری پن۔ کانوں میں مختلف قسم کی آوازوں کا سنائی دینا معمولی طور سے دست و قے کا آنا۔ اوسط مرض میں (جس کو اشتداد مرض کا زمانہ بھی کہا جا سکتا ہے) علی الصباح مروڑ کے ساتھ دست شروع ہو جاتے ہیں۔ کبھی ایک ساتھ یا کچھ وقفہ کے بعد قے اور متلی کا سلسلہ بھی شروع ہو جاتا ہے۔ پیاس میں شدت ہو جاتی ہے۔ مریض کی آنکھیں اندر کو دھنس جاتی ہیں۔ کرب اور خفقان بڑھ جاتا ہے معدے اور آنتوں میں درد ہوتا ہے۔ اس کے بعد انتہائے مرض کی نوبت آتی ہے جس میں قے اور دستوں کے ذریعہ خون کا سیال حصہ کثیر مقدار میں نکل جاتا ہے۔ جسم کی تری کم ہو جاتی ہے۔ جسمانی حرارت گھٹ جاتی ہے۔ گرمی کا اثر غالب آ جاتا ہے۔ چہرہ بجھا ہوا جھریدار ہو جاتا ہے۔ آنکھ [illegible]

بیماریوں کا غذائی علاج

قدرت نے بہت سی ایسی چیزیں پیدا کر رکھی ہیں، جو غذا بخشنے اور بدن کی پرورش کرنے کے علاوہ اپنے اندر شفا بخشنے کی صلاحیت بھی رکھتی ہیں۔ مختلف موسموں میں عام طور پر جو بیماریاں ہوتی ہیں۔ اسی موسم میں ایسی سبزیاں اور پھل بھی پیدا ہوتے ہیں جو ان بیماریوں کو روکتے ہیں۔ اور ان کو دور کرتے ہیں۔ گرمی کے موسم میں تپش کی وجہ سے جسم میں بہت سی تبدیلیاں ہوتی ہیں۔ کبھی جسم میں تیزابی کیفیت بڑھ جاتی ہے جس کی وجہ سے گردہ، مثانہ اور معدے کے افعال میں خرابی آ جاتی ہے۔ یا پیشاب کی کمی، قبض اور ان عارضوں کی وجہ سے دل کا بیٹھنا وغیرہ پیدا ہوتا ہے۔ ان شکایتوں کے لئے قدرت نے کھیرا، ککڑی، تربوز، خربوزہ، لوکی، بیل، انار، آلو بخارا وغیرہ پیدا کئے ہیں۔ ان سے پتلی چیزیں پیشاب زیادہ لاتی ہیں اور اس کی جلن کو دور کرتی ہیں۔ اور بدن کے جلے ہوئے خراب مادوں کو اور پتھری، گردہ اور جوڑوں میں درد پیدا کرنے والے مادوں کو نکالتی ہیں۔ خربوزہ معدہ اور آنتوں کے لئے مفید ہے۔ قبض کو دور کرتا ہے اور پیشاب بھی لاتا ہے۔ لوکی جسم میں ٹھنڈک پیدا کرتی ہے۔ بیل معدہ اور آنتوں کو قوت دیتا ہے۔ اور پیچش کے لئے نہایت مفید ہے۔ انار، سنگترہ، نارنگی، پیاس اور دل کی بےچینی دور کرتے ہیں۔

سردی کے موسم میں مچھلی، مرغ کا گوشت، انڈے، پائے، حلوے اور مقویات کا استعمال جسم کی حرارت کو بڑھاتا ہے جس سے سردی کی بیماریاں دور ہوتی ہیں۔ اسی طرح جتنی موسمی چیزیں ہیں اس موسم کی خاص بیماریوں سے محفوظ رکھتی ہیں مثلاً آملہ، پپیتا، ادرک، لیموں اگر غذا کی بدہضمی اور [illegible] سے نجات بخشتی ہے۔

دل اور جگر کی گرمی دور کرنے کے لئے قدیم اطباء کے نزدیک انار کے رس سے [illegible] سردی دور کرنے کے لئے شہد سے بہتر کوئی چیز نہیں۔ [illegible] کے لئے میٹھا خربوزہ اور کیلا [illegible] میں مفید ہے۔ منہ، ناک اور پیشاب سے خون آنے کے عارضوں میں خرفہ کا ساگ خاص اثر رکھتا ہے۔ خون کے دستوں میں املی کی پتیاں پیس کر پینا مفید ہے۔ خشک کھانسی کے لئے کھجور، کیلا، مکھن اور بادام مفید ہیں۔ تر کھانسی کے لئے شہد بہت مفید ہے۔ کالی کھانسی میں امرود بھون کر یا بیر جو چولہے کی راکھ میں تھوڑی دیر دبا کر کھانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ ذیابیطس کے لئے جامن، کچا انار [illegible] کے لئے خربوزہ، مولی کا ساگ۔ اور [illegible] کا ساگ۔ پیشاب کی جلن کے لئے تربوز، دودھ کی لسی۔ اور السی جو مفید چیزیں ہیں۔

دل کی دھڑکن کے لئے سنگترہ۔ سیب، گاجر، چقندر کا پانی اور انار مفید ہے۔ خون کے بڑھے ہوئے دباؤ کے لئے [illegible] اور خون کی کمی کے لئے کلیجی، جامن، چقندر کا پانی، آم اور تازہ پھل اور ہری ترکاریاں بہت مفید ہیں۔ عام جسمانی کمزوری [illegible] انڈا، گوشت اور مکھن کے استعمال سے بہت جلد دور ہوتی ہے۔ جسم کو فربہ کرنے کے لئے مقویات، حلوے، بالائی، مکھن کا استعمال مفید ہے۔ اور موٹاپے کو دور کرنے میں گاجر، سبزیاں اور صابو دانہ کی کھیر موثر ہے۔

خون کی صفائی کیلئے پھاڑے ہوئے دودھ کا پانی خاص چیز ہے۔ لو کے اثر کو دور کرنے کے لئے کچے آم کا شربت، موسمی بخار دل کے لئے کریلا اور کچا امرود، پیٹ کے کیڑوں کے لئے شفتالو اور شریفہ ہے۔

نئی سائنس کی تحقیقات کے مطابق بہت سی بیماریاں جسم میں حیاتین کی کمی سے پیدا ہوتی ہیں۔ ان کا علاج یہی ہے کہ اس کمی کو دور کر دیا جائے۔ حیاتین زیادہ تر غذاؤں میں پائی جاتی ہیں یہ اپنی الگ الگ خصوصیتوں کے لحاظ سے کئی قسم کی ہوتی ہیں۔ اگر جسم میں حیاتین الف کم ہو جائے تو آنکھوں میں سوزش، جسم میں خشکی ہونا اور دق و سل کی صلاحیت، ہڈی میں کمزوری اور سوکھے کی بیماری پیدا ہو سکتی ہے۔ اس کی کمی کو دور کرنے کے لئے دودھ، گھی، مکھن، چربی اور کلیجی استعمال کرنی چاہئے۔ ان چیزوں میں یہ حیاتین کافی مقدار میں موجود ہوتی ہے۔

حیاتین ب کی کمی سے تمام اعضائے رئیسہ کمزور ہو جاتے ہیں، ہضم خراب ہو جاتا ہے۔ اور شدید کمی کی صورت میں ایک خاص بیماری ہو جاتی ہے جس کو بیری بیری کہا جاتا ہے۔ اس میں اعضا سن ہو جاتے ہیں اور کھال اترنے لگتی ہے۔ اس حیاتین کی کمی کا علاج۔ انڈے۔ گاجر۔ ٹماٹر۔ شفتالو۔ بادام۔ انگور۔ اور لیموں کے عرق اور کرم کلہ کے استعمال سے کیا جا سکتا ہے ان چیزوں میں حیاتین ب اچھی مقدار میں موجود ہے۔

حیاتین ج کی کمی سے جوڑوں سے خصوصاً گھٹنوں میں درد، مسوڑھوں میں پائریا اور مرض استسقا پیدا ہو جاتا ہے۔ کریلا۔ گاجر۔ مولی، شلغم اور سلاد کی تمام سبزیوں کا استعمال اس کمی کو دور کرتا ہے یہ سبزیاں حیاتین ج کا اچھا ذریعہ ہیں۔

حیاتین د کی کمی سے بچوں کا نشو و نما بند ہو جاتا ہے۔ ہڈیاں نرم ہو جاتی ہیں۔ اور سوکھے کی بیماری ہو جاتی ہے۔ اس کے لئے مقویات۔ عرق لیموں، گاجر، شلغم، ٹماٹر، انگور، سنگترہ اور مچھلی کے تیل کا استعمال مفید ہے۔

صحت نامہ کا سالانہ چندہ

اندرون ملک	بیرون ملک	سالانہ مکمل فائل
[illegible]	[illegible]	[illegible]

مہذب دنیا کی ہمہ گیر بیماری

ـــــ ڈاکٹر محمد احمد صاحب [illegible] ادارۂ نوید صحت [illegible] ـــــ

موجودہ دور کے مہذب انسان کو تہذیب و تمدن کے انعام میں جو بیماریاں حاصل ہوئی ہیں ان میں معدے کی [illegible] ہضم [illegible] ہمہ گیر بیماری ہے۔ آج کل مہذب دنیا میں ایسے [illegible] لوگوں کی [illegible] جنہیں اپنے معدے سے شکایت نہ ہو۔ [illegible] ان کے آلات ہضم [illegible] اپنے وظائف بجا لاتے [illegible] ایک تندرست [illegible] اپنے معدے کے [illegible] ہضم کے [illegible] سوا [illegible] نہیں [illegible] لیکن جن لوگوں کا معدہ کمزور ہو جاتا ہے وہ کھاتے [illegible] کر [illegible] اور [illegible] کسی وقت [illegible] طبیعت [illegible] نہیں ہوتی [illegible] کے تمام [illegible] کے افعال میں خلل پیدا کر دیتا ہے۔

ضعف معدہ کو حسب ذیل تین حصوں میں تقسیم کیا جاتا ہے۔

(۱) ضعف معدہ عضوی

اس صورت میں آلات ہضم کی ساخت میں۔ استرخا۔ ڈھیلا پن یا کوئی دوسری خرابی پیدا ہو جانے کی وجہ سے وہ اپنے افعال صحیح طور پر انجام نہیں دے سکتے۔

(۲) ضعف معدہ فعلی

اس حالت میں آلات ہضم کی ساخت میں کوئی خرابی نظر نہیں آتی۔ لیکن یہ اپنے افعال صحیح طور پر انجام نہیں دیتے

(۳) ضعف معدہ عصبی

بعض اوقات آلات ہضم [illegible] اپنے افعال [illegible] حالت میں [illegible] مگر اس کے [illegible] مریض خرابی ہضم کی شکایت میں مبتلا رہتا ہے۔ اس صورت میں خرابی [illegible] ان عصبی مراکز میں ہوتی ہے جو آلات ہضم کے افعال کے اعتدال اور توازن کو [illegible]

قائم رکھتے ہیں۔

ضعف معدہ [illegible] ہضم کی [illegible] [illegible] اور قیام [illegible] [illegible]

[illegible]

اسباب

ضعف معدہ یا خرابی ہضم کے [illegible] زیادہ ہو سکتے ہیں کہ ان سب کا بیان [illegible] ہے۔ مگر ان کو اجمالاً مندرجہ ذیل طریقہ پر تقسیم کیا جا سکتا ہے۔

(۱) بری عادتیں۔ (۲) جلدی جلدی کھانا۔ لقمے کو پوری طرح نہ چبانا۔ جس کی وجہ بعض اوقات دانتوں کی کمزوری اور مسوڑوں کی بوسیدگی ہوا کرتی ہے لیکن زیادہ تر یہ عادت موجودہ تمدن کی مصروف زندگی سے پیدا ہوتی ہے۔ بچپن میں اسکول جانے کے وقت کھانے بیٹھنے سے اس کی ابتدا ہوتی ہے۔ اور بڑے ہو کر دفتر پہنچنے کی جلدی میں کھانے سے یہ عادت راسخ ہو جاتی ہے۔

(ب) وقت بے وقت کھانا اور [illegible] کرتے رہنا۔

(ج) ورزش نہ کرنا اور [illegible] مبتلا ہو جانا [illegible] زیادہ ورزش کرنا۔ ورزش کرکے فوراً کھانا یا کھانا کھا کر فوراً [illegible] ورزش کرنا۔

(د) [illegible]

[illegible]

(۲) [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] نہ ہونے کا [illegible]

[illegible] [illegible]

(۳) [illegible] [illegible]

[illegible]

[illegible] [illegible]

[illegible]

(ج) غلط طریقے [illegible] ہیں پکا ہوا کھانا۔

(۳) اعضائے رئیسہ کے نقائص

بعض اوقات شکم کا خلل [illegible] دوسرے اہم اعضاء۔ مثلاً جگر۔ پھیپھڑے [illegible] کے اجزا تیار کرنے والے دوسرے اعضا کے مبتلائے آفت ہونے کا پیش خیمہ ہوا کرتا ہے۔ اور شکم کے خلل سے ان اعضاء کے مریض ہونے کا پتہ چلتا ہے۔

علامات و عوارض

(۱) جن لوگوں کا معدہ کمزور ہو جاتا ہے۔ اور کھانا پیا خوبی کے ساتھ ہضم نہیں ہوتا۔ وہ کھانے کے بعد اکثر اپنے معدے میں تکلیف محسوس کرتے ہیں [illegible] بھاری معلوم ہوتا ہے۔ [illegible] عام طور پر [illegible] حصے میں ہوتی ہے۔

(۲) [illegible] ضعف معدہ کے مریضوں کی [illegible] عام شکایت ہے۔ [illegible] کھانا کھانے کے بعد ان میں ضعف حرارت کی سی کیفیت [illegible] اور سر میں گرانی اور طبیعت میں اضمحلال پیدا ہو جاتا ہے۔

اور تپلی ہو جاتی ہے [illegible] ضعف نبض [illegible] قوت [illegible] جاتی ہے [illegible] زیادہ [illegible] مریض [illegible] پیاس [illegible] بڑھ جاتی ہے [illegible] ان علامات کا ظہور ہوتا ہے [illegible] مریض [illegible] چوبیس گھنٹے کے اندر [illegible] موت کی آغوش میں پہنچ جاتا ہے [illegible] اختلاط کا زمانہ شروع ہو جاتا ہے اگر مریض کی حیات [illegible] باقی ہے تو [illegible] تخفیف ہونے لگتی ہے۔ اگر [illegible]

[illegible] علامات سے مریض بچ جائے تو قے کا سلسلہ ختم ہو جاتا ہے۔ خشکی میں کمی ہو جاتی ہے۔ چہرہ پر ہلکی سی سرخی نمایاں ہو جاتی ہے۔ تنفس اور دوران خون میں کسی قدر تیزی آ جاتی ہے [illegible] کی رنگت سیاہی مائل اور پیشاب کا اخراج شروع ہو جاتا ہے۔ یہ علامتیں اکثر صحت کاملہ پر دلالت کرتی ہیں۔ لیکن کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ اس قسم کی علامتیں کچھ دیر باقی رہ کر مریض کو عدم آباد تک پہنچا دیتی ہیں۔

اقسام ہیضہ کی طب یونانی میں دو قسمیں بیان کی جاتی ہیں۔

۱۔ ہیضہ غذائی۔ جو معدہ میں غذا کے فاسد اور متغیر ہونے سے پیدا ہو یہی فاسد اور متغیر غذا کبھی صفرا کبھی بلغم اور کبھی سودا کی طرف منتقل ہوتی ہے۔ چنانچہ ان اخلاط کے غلبہ کی وجہ ہیضہ تین نوعیتیں اختیار کرتا ہے ہیضہ صفراوی ہیضہ بلغمی اور ہیضہ سوداوی۔

۲۔ ہیضہ وبائی۔ جو وباء کے طور پر عمومیت کے ساتھ پھیلتا ہے اور ہوا میں تعفن پیدا ہونے کی وجہ جب یہ مرض پیدا ہو جاتا ہے تو نہایت خطرناک اور ہلاکت کے قریب پہنچا دیتا ہے۔ اس طرح ڈاکٹری کتابوں میں ہیضہ کی پانچ قسمیں بتائی گئی ہیں جن کو ایک مد [illegible] کے دست [illegible] سکتا ہے

۱۔ ہیضہ [illegible] جس [illegible] اگرچہ [illegible] بیماری ہو جاتی [illegible]

اور وہ خود کو مرض کے حملہ سے محفوظ رہتا ہے۔ اسی لئے ایسے مریض کو حاملان مرض سے خطاب کیا گیا ہے۔

۲۔ ہیضہ اسہالی جس میں مریض کو زرد اور پھیکے رنگ کے پتلے دست بکثرت آتے ہیں قے میں کمی رہتی ہے۔ مناسب علاج مریض کو نہایت آسانی میں مدد دے سکتا ہے اگر علاج میں تساہل برتا گیا ہو۔ یہی قسم آگے چل کر ہیضہ شدید میں منتقل ہو جاتی ہے۔

۳۔ ہیضہ [illegible] جس میں خود بخود دست اور قے ہونے لگتے ہیں مریض کے پیٹ میں دفعتہ سخت درد ہونے لگتا ہے چند گھنٹوں کے بعد تکلیف مبدل بہ راحت ہو کر مریض کے طمانیت کا باعث ہو سکتی ہے۔

۴۔ ہیضہ شدید یہ شدید ترین قسم ہے اس کا حملہ چند گھنٹوں میں مریض کو ختم کر دیتا ہے۔ جس میں قے اس شدت سے ہوتی ہے کہ پانی کا ایک قطرہ بھی معدہ میں نہیں ٹھہرتا اور مریض کو دو چار دست چاولوں کی پیچھ کی طرح اکثر ردی علامات پیدا کرتے ہیں۔

۵۔ [illegible] ہیضہ یہ قسم بھی ردی کہلائی جاتی ہے جس میں مریض کو نہ قے ہوتی ہے نہ دست آتے ہیں بلکہ پیٹ پھول کر نفخ پیدا کرتا ہے۔ بدن سرد اور حواس مختل ہو کر بالآخر مریض داعی اجل کو لبیک کہنے پر آمادہ ہو جاتا ہے۔

خصوصیات مرض ہیضہ کے متعلق چند خصوصیات مشہور ہیں جن کو ذیل میں درج کیا جاتا ہے۔

۱۔ یہ مرض ہر عمر کے اشخاص پر حملہ کرتا ہے۔ زیادہ تر بچوں اور بوڑھوں میں مہلک ثابت ہوتا ہے۔ ۲۔ مرض کا زور موسم گرما اور برسات میں زیادہ ہوتا ہے۔ ۳۔ یہ مرض بلند پہاڑوں پر شاذ و نادر ظاہر ہوتا ہے۔ ۴۔ مرض کا ایک حملہ آئندہ کے دوسرے حملوں سے محفوظ رکھتا ہے۔ ۵۔ نشیب وادی اور نمناک زمین جو سطح سمندر سے نیچے واقع ہو اس مرض کا آماجگاہ [illegible]

میعاد چند گھنٹے سے چند ہفتے تک لیکن اوسطاً دو تین روز اس کی میعاد تسلیم کی گئی ہے۔

حفظ ماتقدم جب گرد و نواح میں ہیضہ پھیل رہا ہو یا اس کے امکانات رونما ہوں تو ذیل کا تدابیر یا اقدام کرنی بہت فائدہ مند ہیں۔

۱۔ دل کو مضبوط رکھیں اور خوف و ہراس کو ہرگز پاس نہ آنے دیں۔

(۲) صفائی کا بہت خیال رکھیں مکانات میں کسی قسم کا کوڑا کرکٹ گھاس پھوس اور رکا ہوا میلا پانی ہرگز نہ رہنے دیں۔

(۳) دماغی محنت جسمانی مشقت رنج و غم اور فکر و تردد سے حتی الوسع اجتناب کریں۔

(۴) کوئی مناسب دوا بھی بطور حفظ ماتقدم کھاتے رہیں۔

(۵) ہیضہ کے مریضوں سے جہاں تک ممکن ہو علیحدہ اور دور رہنے کی کوشش کریں۔

(۶) تمام برتنوں کو روزانہ خوب کھولتے ہوئے پانی سے دھلوایا کریں۔

(۷) جب کسی آبادی میں یہ مرض شروع ہو تو فوراً کسی دوسرے کشادہ صاف اور پر فضا مقام پر منتقل ہو جائیں وہاں ایک لمحہ بھی رہنا مناسب نہیں۔

۸۔ روشن دانوں اور کھڑکیوں کو کھلا رکھیں تاکہ ہوا اور روشنی ہر وقت موجود رہے لوبان عود کافور صندل اور گوگل کی دھونی دیتے رہیں۔

۹۔ خالی معدہ گھر سے باہر نہ جائیں۔ غذا تازہ اچھی اور زود ہضم اور مقررہ وقت پر [illegible] کھانے اور پیٹ بھر کر نہ کھانے کی کوشش کریں۔

۱۰۔ کھانے پینے کی اشیاء کو مکھیوں سے محفوظ رکھیں

۱۱۔ بازار کا پکا ہوا کھانا بازاری [illegible] دہی بالائی مٹھائیاں اور گلے سڑے پھل سبزیاں اور باسی مچھلی یا باسی گوشت ہرگز استعمال نہ کریں۔

۱۲۔ تازہ دودھ فی الفور جوش دے کر [illegible]

مزاحیہ

بد پرہیز بیوی

حضرت ملا رموزی کے تجربات

ہر چیز کو اُسی رخ سے دیکھنے سمجھنے تولنے، جانچنے، پرکھنے، بھانپ لینے اور تاڑ جانے کی توفیق اگر سب کو مل جاتی۔ تو اس زمانے کے خواہ مخواہ کے ترقی پسند صاحبوں کو بیوی کے مساویانہ حقوق اور دوش بدوش آزادی کے جوش اور جہاد سے توبہ کر لینے مگر اہم علمی اور فلسفیانہ نکات سے سمجھ لینے کی توفیق چوں کہ چالیس برس کی عمر کے بعد ہی عطا ہوتی ہے۔ اس لئے ان بے چاروں کی کیا خطا ہے۔ جو سینما اور فلموں کے پیدا کئے ہوئے غیر محققانہ نظریوں اور یورپ کے دئے ہوئے عورت مرد کے عقائد کی رو سے عورت مرد کو شانہ بشانہ دیکھنے لگتے ہیں۔

الغرض مرضی کے معاملے میں ڈاکٹر اور حکیم لوگ بعض اذیاں اور بعض غذاؤں سے چند روز کے لئے پرہیز اور احتیاط کا مشورہ ضرور دیتے ہیں اور شاید وہ علاج ہی یہیں جس میں مریض اور مریضہ کو پرہیز سے گزارا جاتا ہو۔ اس لئے دوسروں کے گھروں کا حال تو جانیں دوسرے گھر والے مجھے تو اپنے نکاح سے کوئی پندرہ برس بعد معلوم ہوا کہ میری چار بیویوں میں سے ایک بیوی غضب کی بد پرہیز واقع ہوئی ہے۔ اور کمال بالائے کمال یہ کہ میں ان کا شوہر ہو کر آج تک اس کمال سے واقف نہ ہو سکا۔

البتہ اس اطلاع کے ملتے ہی میں تاڑ گیا کہ بد پرہیزی اور بے احتیاطی کی نفسیات عقلِ سلیم کی [illegible] ایسی ہی کسر اور قلت سے پیدا ہوتی ہے جس کو یہ [illegible] انسان بھی اپنی قلتِ عقل کی وجہ سے بقلم خود محسوس نہیں کر سکتا۔ لیکن اگر کوئی انسان یا انسانی بیماری کے نام میں بد پرہیز ہو جائے تو اور [illegible]

چنانچہ عرصہ دراز سے جب میری یہ بد پرہیز بیوی صاحبہ علیل ہوتی تھیں۔ تو میں شرعی اسلامی اور شرافتِ نفس کے تقاضے سے ان کی خدمت گزاری، علاج معالجے اور دوا دارو کے لئے غضب کی مستعدی، پابندی، حاضر باشی، پرسش، نگرانی، تیمارداری اور تشفی دینے کے تمام فرائض بجا لاتا تھا۔ حتیٰ کہ بعض ان کے بیمار ہونے کی تکلیف کو کم کرنے کے لئے میں شوہر ہو کر بعض اوقات ان کے زرخرید غلام کی طرح ان کے احکام کی تعمیل کرتا تھا۔ حد یہ ہے کہ میں ملیح آبادی بچوں کا باپ بھی ہوں۔ مگر میں ایک "نیاز مند" اور پروانہ وار خدمت کا والد ہونا اپنی بلندیوں کی توہین سمجھتے ہوئے بھی ان بیمار بیوی صاحبہ کے بچے کو اپنی ذاتی گود میں لے کر گھر سے باہر کھلاتا گھماتا اور کاندھے پر لادے پھرا ہوں۔ اور چوں کہ میں خدا کے کرم سے قلم خود محقق ہوں مدبر ہوں اور بے خطرہ کا نیم حکیم بھی۔ اس لئے میں اصل والدہ کے عوض آج کل کی نقالی اور یورپی تحقیق کے مفید سے مفید خادمہ۔ ماما اور آیا کو اپنے بچوں کے پاس تک آنے نہیں دیتا۔ اس لئے اس کمی کی وجہ سے میرے بچوں کی دیکھ بھال کرے یا تماشوں میں لے جائے۔ تو ان کی اصل والدہ یا ملا رموزی بقلم خود۔ اس لئے اس اللہ کی بد پرہیز بندی کے علیل ہونے پر میں اتنا مشہور و معروف شوہر اس کے بچوں کو سیر کو سڑکوں اور گلیوں گلیوں لئے پھرتا تھا محض اس ہمدردی سے کہ بیوی بیمار کو ذرا آرام مل جائے۔ لہٰذا اب جو میاں بیوی کی ہمدردی میں بچوں کو گود میں یا کاندھے پر یا ساتھ لے کر اتفاق آیا اتفاق سے ابھی تک ان چاروں بیویوں میں سے کسی ایک کا بچہ بھی [illegible] ہے۔

بی۔ اے پاس۔ اس لئے ان کو لے کر میں نکلتا تو اچھا خاصہ فلسفی اور مہذب انسان ہو کر بھی ان بچوں کے ساتھ دیر تک معلوم کیا جا رہا تھا۔ مثلاً یہ چھ چھ سات سات برس کی عمر کے بچے بین الاقوامی مسائل یا لیگ اور کانگریس کے مسائل پر تو مجھ سے گفتگو نہیں کر سکتے تھے۔ مگر اس نوع کی گفتگو کے ذریعہ ایک نے میرے گریبان کو جس طرح چاہا پکڑ لیا۔

"ابا میاں اللہ اللہ پڑھنے کیوں جاتے ہو؟"

مطلب تو میں خیر سمجھ گیا کہ یہ دریافت کر رہا ہے کہ میں نماز پڑھنے مسجد میں کیوں جاتا ہوں۔ لیکن اس کو جواب دینے میں مجھے ہزاروں جھجک اور الجھنیں پیش آئیں۔ چنانچہ کبھی تو دل چاہتا کہ جواب میں نماز پڑھنے کے تمام سیاسی اور اجتماعی فوائد کو تفصیل و شرح سے سمجھاؤں۔ تاکہ اس کے ذہن میں ابھی سے نماز کی اہمیت روشن ہو جائے مگر اس معاملے میں تکلیف دہ رکاوٹ ان کا بچپن اور میرا سیاسی آدمی ہونا ہے۔ مثلاً ممکن ہے کہ معمولی درجے کا باوا اپنے بچے کو نماز کی اہمیت چند جملوں میں سمجھا دیتا مگر میرا دماغ "تھیرز ڈویژنل" واقع ہوا ہے اس لئے مختصر سے مختصر کرنے پر بھی میں نماز با جماعت کی مصلحت کو چند منٹ میں نہیں سمجھا سکتا۔ خواہ وہ میرا بیٹا مجھ سے سمجھے خواہ کوئی تعلقہ دار۔

اچھا اب تو یہ آسان تھا کہ میں بھی اپنے بچے کی برابر کی عمر اور عقل کے موافق کوئی اول فول سا جواب دے کر ٹال دیتا۔ مگر دماغ اس کے لئے بھی تیار نہیں ہوتا کہ بچے کے ایک عمدہ مفید مہذب اور شائستہ سوال کو ٹال کر اس کے دماغ کو خرافات کی طرف مائل کر دے۔ مگر جتنے لمحات میں اس کے جواب کو معقول بنانے میں صرف کرتا یہ لڑکا اتنے عرصے میں تابڑ توڑ اپنے سوالات کر دیتا کہ میں ابھی اس کے سوال کی ابتدا کی [illegible] کر اس کے آخری سوال کا جواب دینا چاہتا [illegible]

۳۔ شکم میں کثرت سے ریاح کا پیدا ہونا جس کی وجہ سے ڈکار آنا۔ اور ہضم [illegible] پانی بھر آنا [illegible]
معدہ [illegible]

۴۔ [illegible] کے وقت [illegible] بھی قے بھی ہوجاتی ہے۔ اور [illegible] کے علاوہ [illegible] خارج ہونے [illegible] بعض لوگوں کو کھانا کھانے کے بعد متلی آنے لگتی ہے اور بعض اوقات تھوڑی دیر بعد قے ہوجاتی ہے۔

۵۔ ضعیف معدہ کے مریضوں کو بھوک کھل کر نہیں لگتی۔

۶۔ ان علامات کے علاوہ ضعف معدہ [illegible] کے سبب سے دوسرے عوارض [illegible] جاتی ہے [illegible] اور [illegible] چڑچڑا ہوجاتا ہے۔

ضعف معدہ سے بچنے کی تدابیر

اگرچہ ضعف معدہ بجائے خود کوئی ایسا خطرناک مرض نہیں جو براہ راست موت و ہلاکت کا باعث ہو۔ لیکن اس کی وجہ سے دوسرے نہایت خطرناک امراض پیدا ہوسکتے ہیں۔ مثلاً عرصہ تک ضعف معدہ اور خرابی ہضم میں مبتلا رہنے سے معدہ اور اس سے ملے ہوئے اعضاء ہضم میں قرحہ۔ سرطان اور دوسرے مہلک امراض عارض ہوسکتے ہیں اس لئے اس کو ایک معمولی عارضہ سمجھ کر اس سے بچنے کی کوشش نہ کرنا صحت اور زندگی کے لئے نہایت خطرناک ہے۔ اگر مندرجہ ذیل ہدایات پر سختی سے عمل کیا جائے تو اس سے نہ صرف معدے کی کمزوری اور ہضم کی خرابی سے حفاظت ہوسکتی ہے بلکہ اگر یہ مرض ابتدائی درجے میں ہو تو اس کا [illegible] زائل ہوسکتا ہے۔

۱۔ اپنے منہ اور دانت کو صاف رکھئے اور دانتوں کو کم سے کم ۲ بار [illegible] ایک بار صبح کے وقت اور دوبارہ رات کو سونے سے پہلے۔ [illegible] دانت [illegible] تو بہتر ہوگا۔ کیونکہ اکثر [illegible] سے آنے والی پیپ اور زہریلے مواد معدہ میں پہنچ کر اس کی قوت ہضم کو فنا کرتے رہتے ہیں۔

۲۔ کھانے میں کبھی جلدی نہ کیجئے اور لقمے کو خوب چبا کر کھایا کیجئے۔ کھانے کے درمیان بہت زیادہ پانی نہ پیجئے۔ اپنے کھانے اور ناشتے کے اوقات مقرر کر لیجئے اور اس کی روزانہ سختی سے پابندی کیجئے۔

۳۔ روزانہ ایک دو گھونٹ [illegible] پر [illegible] پیا کیجئے۔

۴۔ خیال رکھئے کہ اجابت روزانہ مقررہ وقت پر ہوا کرے۔ اگر کسی شخص کو [illegible] وقت حاجت نہ ہوا کرتی ہو تو آپ اس کے لئے ایک خاص وقت مقرر کیجئے اور اس پابندی کے ساتھ روزانہ اس وقت کم سے کم آدھ گھنٹہ بیت الخلاء میں بیٹھا کیجئے۔ ایک ہفتے تک اس معمول پر کاربند رہنے سے یقینی طور پر اجابت کا وقت مقرر ہوجائے گا۔ اور آپ اس وقت کے پابند ہوجائیں گے۔

۵۔ تمباکو کی عادت کسی شکل میں ہو اسے قطعی طور پر ترک کر دیجئے۔ اور اگر آپ اتنی ہمت نہ کر سکیں تو کم سے کم معدہ خالی ہونے کی حالت میں تمباکو پینے اور کھانے سے پرہیز کیجئے۔

۶۔ چائے اور کافی کی عادت بھی معدے کے لئے نہایت مضر ہے۔ کسی موسم میں بھی اس سے کوئی خاص فائدہ نہیں ہوتا۔ اور اس قسم کے محرک مشروبات کے مسلسل استعمال سے جلد یا دیر سے ضعف معدہ میں مبتلا ہونا یقینی ہے۔

۷۔ شراب کی عادت قطعی طور پر معدہ کو کمزور کر دیتی ہے اور ضعف معدہ سے بچنے کے لئے اس سے بچنا ضروری ہے۔ یہ سمجھنا کہ شراب ہضم غذا میں مدد دیتی ہے بالکل غلط ہے۔ یہ تمام اعضائے ہضم کو تباہ کر دیتی ہے۔ اگر اس کی عادت ترک کر دیجئے [illegible] نہ صرف معدے کی شکایتیں زائل ہوجائیں گی۔ بلکہ اور بھی بے شمار فوائد حاصل ہوں گے۔

۸۔ معیاری غذا استعمال کیجئے جو صحیح معنوں میں متوازن ہو یعنی اس کے اندر نشاستہ [illegible] (چربی یا گھی) روغنی اجزا اور حیاتین مناسب مقدار میں موجود ہوں ان اجزا کے لئے کوئی نادر و نایاب غذا تلاش کرنے کی ضرورت نہیں ہوتی بلکہ عام نشاستی غذا مثلاً گیہوں، چاول وغیرہ کے ساتھ دال، سبزی، گوشت، مچھلی، [illegible] دودھ، دہی اور پھل [illegible] داخل رہیں تو بدنی ضرورت خوبی کے ساتھ پوری ہوتی رہتی ہے اور معدہ کمزور نہیں ہوگا۔

اپنے کھانے اور ناشتے کے درمیان پانی کے سوا اور کچھ نہ کھایا پیجئے اور کبھی کبھی فاقہ بھی کر لیا کیجئے یا صرف پھل پر گزارہ کر لیجئے۔ معدے کی تقویت کا یہ بھی ایک نہایت کامیاب ذریعہ ہے۔

بقیہ صحت

۱۳۔ [illegible]

۱۴۔ کھیرا، ککڑی، خربوزہ، تربوز [illegible] اور وہ خام پھل جن میں کیڑا پیدا ہوتا ہے استعمال کرنے سے محترز رہیں نیز حلوہ، پوری، [illegible] مٹھائی، کیک، پیسٹری سے پرہیز کریں۔

۱۵۔ معدہ اور ہاضمہ کا ہر وقت خیال رکھیں اور ذرا سی بھی گرانی محسوس ہو تو فوراً مناسب ہاضم دوا استعمال کرکے معدہ اور ہاضمہ کی اصلاح کرلیں اور مقویات معدہ استعمال کرتے رہیں۔

۱۶۔ مسہل نہ لیں اگر خود بخود دست پتلے آنے لگیں یا سوء ہضم اور نفخ کی شکایت ہو تو فی الفور اسکے انسداد کی تدبیر کریں۔

۱۷۔ بستروں اور پارچہ جات پوشیدنی کو روزانہ دھوپ دیتے رہیں۔

۱۸۔ مریض کی قے اور دستوں پر ان بجھا چونہ ڈال دیا کریں تاکہ اس پر مکھی وغیرہ نہ بیٹھ سکے مریض کے کمرے سے جو چیز بھی باہر لے جائیں اس کو گرم پانی میں پاک وصاف کرلیں۔

۱۹۔ اگر مریض انتقال کر جائے تو اس کے کپڑے اور بستر خیرات نہ کریں بلکہ بہتر ہے کہ جلا دیں ورنہ ابلتے پانی میں [illegible] گھنٹہ تک جوش دے کر تیز دھوپ میں خشک کرلیں۔

۲۰۔ مریض کی تجہیز و تکفین کے بعد اس کے کمرے میں لوگوں کا ہجوم نہ ہونے دیں بلکہ کمرے میں ان بجھا چونے کی ایک موٹی تہہ بچھا دیں اور سب لوگ کھلے اور صاف مقام پر بیٹھا کریں۔

خواتین کیلئے

بقائے تندرستی کیلئے کیا کریں؟

تندرستی بجائے خود ایک حسن ہے تندرستی کے بغیر ہر آرائش بیکار ہے۔ کسی بیمار اور نحیف و زار عورت کو قیمتی لباس اور بیش بہا زیورات سے آراستہ کر کے دیکھو یہ معلوم ہوگا کہ کسی لکڑی کو دلہن بنا دیا ہے۔ اس کے برخلاف ایک تندرست عورت کی حالت پر غور کرو۔ اس کی پیشانی ہموار و درخشاں ہے اس کے رخساروں سے خالص خون کی سرخی جھلک رہی ہے۔ اس کی مصفا گردن کو مرصع ہار کی ضرورت ہے نہ طلائی چمپاکلی کی۔ اس کے سڈول دست و بازو [illegible] کنگن اور بازو بند کی آرائش سے بے نیاز ہیں۔ تندرستی نے اسے ایسی [illegible] عطا کی ہے کہ کم قیمت لباس [illegible] زیب تن کرتی ہے بیش بہا [illegible] سادہ پوشاک میں وہ دلچسپ معلوم ہوتی ہے۔ دیکھنے والوں کا دل اس کی طرف کھنچتا ہے۔

پس تندرستی قائم رکھو اگر کھو گئی ہے تو اسے دوبارہ حاصل کرو لباس کی فکر نہ کرو زیور کے لئے جان نہ کھپاؤ۔ تندرستی ان دونوں سے زیادہ قیمتی ہے۔ اس نعمت عظمیٰ کو جس طرح ممکن ہو ہاتھ سے نہ جانے دو۔ افسوس ہے لوگ ایسی ضروری اور قیمتی چیز سے غافل ہیں [illegible] روپیہ پیسہ اور لباس زیور کا جتنا خیال ہے اس کا عشر عشیر بھی تندرستی کے متعلق نہیں ہے۔

ایک عورت جو تندرست نہیں ہے کبھی اپنے شوہر کا دل مسخر نہیں کر سکتی کیونکہ وہ اپنے فرائض [illegible] خدمات بجا لانے سے قاصر ہے وہ خانہ داری کے انتظام پر بھی قادر نہیں ہو سکتی [illegible] تندرست بچوں کی ماں بھی نہیں بن سکتی اس کا [illegible] مزاج ہونا ممکن ہے اس کی زندگی خود اس کے لئے اس کے شوہر کے لئے اولاد کے لئے اور [illegible] کے لئے وبال ہے اور تندرست [illegible] وہ اپنے ساتھ دوسروں کی زندگی بھی تلخ بنا رہی ہے۔

حفظ صحت کے اسباب سب سے پہلی بات تو یہ ہے کہ عورتیں اصول [illegible]

تندرستی [illegible] فوائد [illegible] واقف ہیں [illegible] ان کی معاشرت [illegible] بہت تنگ [illegible] ان کے تندرست رہنے کی ذمہ داری [illegible] پاکیزہ اور صاف ہوا کھلے صحنوں کی [illegible] اور نقل و حرکت اور ضروری ورزشوں سے محروم ہیں اور ان کو جس فضا میں سانس لینا پڑتا ہے وہ ناک دھوئیں اور گندگی سے بھری ہوئی ہے۔ ان کی زندگی کا بیشتر حصہ [illegible] گذرتا ہے۔ اور [illegible] کا احساس [illegible] غم و غصہ پیدا کرتا ہے جو تندرستی [illegible] اور دیگر مجبوریاں [illegible] ان کو [illegible] علاج اور [illegible] لئے مجبور [illegible] ان [illegible] جن کو [illegible] کے ایسے کام کرنے پڑتے ہیں کہ ان سے تندرستی پر برا اثر پڑتا ہے افلاس کی وجہ سے ان کو رہنے کے لئے صحت بخش مکان میسر نہیں آتا اور ان کو رنج و مصائب کا سامنا رہتا ہے۔ جو دولتمند ہیں ان کے لئے مناسب محنت و ورزش کا مشغلہ نہ ہونے اور دن بھر بیٹھے رہنے سے تندرستی برباد ہو جاتی ہے۔ الغرض امیر و غریب سب کی حالت یکساں افسوسناک اور اصلاح طلب ہے۔ اور شاذ و نادر ہی کوئی ایسا ہے جسے تندرست کہا جا سکتا ہے۔

حفظ صحت کے تدابیر سب سے پہلے عورتوں کو معلوم ہونا چاہئے کہ حفظ صحت کی تدابیر کیا ہیں۔ بقائے تندرستی کے لئے کیا کریں کونسی باتیں ان کو اختیار کرنی چاہئیں اور کن باتوں سے پرہیز مناسب ہے۔ [illegible]

[illegible]

[illegible] پاخانہ مناسب فاصلہ پر ہو اور ہمیشہ صاف رکھا جائے گھر کا سامان [illegible] سے میلے کپڑے جھوٹے برتن اور [illegible] کی دیگر اشیاء اس طرح نہ رکھی جائیں جس سے بدبو پھیلے اور ہوا میں گندگی پیدا ہو سال میں دو تین بار دیواروں پر سفیدی کرانی چاہئے اگر مکان کا فرش پختہ ہو تو جلد جلد دھونا چاہئے الغرض مکان صحت بخش ہونا اور رکھنا چاہئے۔

اچھی غذا غذا کا بہت بڑا اثر تندرستی پر ہوتا ہے [illegible] بالکل درست ہے [illegible]

وہ تو معصوم بچے ہی بیمار رہتے ہیں کھلایا جاتا ہے ہو گے . . . . . ! مگر محض بیمار بیوی کی ہمدردی میں بچوں کے کھانے کا یہ بیہودہ وقت [illegible] رہتا تھا۔

اب ظاہر ہے کہ بچے کھلانے کی اس ترکیب میں مگر وہ اور توہین والی خدمت سے مقصد صرف ایک ہی تھا اور کتنا نیک مقصد تھا۔ کہ جس طرح ہو بیمار بیوی کو آرام مل جائے اور یہ سب تجربے ہیں۔ میں نے بچوں کو بقلم خود کھلا کر بیوی کو جو آرام پہنچایا۔ اس طرح کا آرام اس زمانے کے وہ بیگم خانم صاحبزادے اور کوتاہ فہم ہندوستانی بھی نہیں پہنچاتے۔

جو یورپ والوں کی نقالی میں عورت کے بڑے زنانے کے ہمدرد بنے ہوئے ہیں۔ کیونکہ یہ یورپ زدہ تو عورتوں کو اسی وقت برابر کے حقوق عطا فرماتے ہیں۔ جب یہ خود بی اے پاس ہوں نصف ڈپٹی کلکٹر ہوں سرکار یا والد کی کوٹھی میں رہتے ہوں نیلام ہی کی سہی مگر موٹر کار کے مالک ہوں۔ یا ماما یا خادمہ یا آیا کو ملازم رکھ سکتے ہوں۔ تب کہیں جا کر ان پر یورپ کی پوری نقالی آسان ہوتی ہے اور یہ اپنی ہندوستانی بیوی کو موٹر میں سیدھے ہاتھ کی طرف بٹھا کر ایک ادھیڑ سیاہ رنگ کی خادمہ کو ملازم رکھ کر اس کے ہمراہ سینما بھیجتے ہیں اور بچوں کو کھلانے کے لئے یورپی گھروں کی طرح کی آیا دیتے ہیں لیکن میں نے تو بقلم خود بچوں کو کھلا کر دکھایا کہ بتاؤ عورت کے تم زیادہ ہمدرد ہو یا ہم تاریک خیال ہندوستانی؟ کہو تمہارے ہاں تو جب تک امیروں کی سی زندگی نہ ہو تم بیوی کو کوئی آزادی نہیں دے سکتے نہ محلے کی تاریک گلیوں میں اس کے بچوں کو کاندھے پر کھلا سکتے۔ مگر ہم تو تنگی کی ہر منزل میں عورت کو برابر کا حق عطا کرتے ہیں۔

بارے اس مدت کے بعد گھر میں [illegible] نہ ملازم اور خادمہ کے نہ ہونے کی وجہ سے [illegible] بقلم خود مریض بیوی کی بیماری [illegible] یہ حالت کہ تیار رہتا تھا کہ جب میں گھر [illegible] اور کبھی مطب میں ہوتا اسی وقت [illegible] بیوی کی دوا اسی آدھی [illegible] اٹھا

اور حاضر ہو کر خود اونگتا رہتا مگر بیوی کو کسی طرح کی تشفی دیتا رہتا کہ "نہیں نہیں تم تو ابھی ہو گئی ہو دو ہی"۔

لاحول ولا قوۃ یہ بھی کوئی شکایت میں شکایت ہے۔

اچھا اب تم لاحول پڑھو لاحول اور سو جاؤ انشاء اللہ صبح کو میں حکیم صاحب کو پھر لا کر تمہاری نبض دکھا دوں گا۔ غرض اسی طرح کی تمام وہ تسلی بخش باتیں بیوی کے سرہانے بیٹھا کرتا رہتا جس کا میں کبھی عادی نہ تھا۔ اور نہ ایک وسیع النظر اور حاضر دماغ کا انسان ایسی واہی تباہی گھریلو باتوں کا عادی ہو سکتا مگر محض "شوہرانہ مروت" کے تحت میں بیمار بیوی کے لئے اپنی راحت کی ایسی خدا جانے کتنی راتیں تباہ کرتا رہا۔

اس کے بعد حکیم صاحب اور دوا فروشوں کے اللہ کے واسطے کے ناز اٹھاتے اٹھاتے مر گیا محض اس جذبے سے کہ اگر حکیم صاحب اور دوا فروشوں سے تعلقات کو خوشگوار رکھوں گا۔ تو بیوی کا علاج تسلی بخش طریق پر ہوتا رہے گا۔ کیونکہ ڈپٹی کلکٹر یا تحصیلدار تو تھا ہی نہیں کہ ضلع کے حکیم صاحب اور دوا فروش میرے دولت کدے پر خود حاضریاں دیتے پھر اس عرصہ میں حکیم اور دوا فروش بھی بدلتے رہے۔ اور ان میں سے جس نوع اور جس قسم کے حکیم اور دوا فروشوں سے ہوا۔ ان کے انداز اور برتاؤ کو برداشت کرتا رہا جس کے وہ عادی تھے۔ حتی کہ بیوی کی اس بہی خواہی میں متعدد باتونی حکیموں اور مراقی دوا فروشوں کے دماغی عذاب کو بھی برداشت کیا مگر بیوی کے علاج کی مستعدی سے منہ نہ موڑا۔ حتی کہ جاڑا جا رہا کی ایک آدھ منزل میں ایک آدھ ہندوستانی ڈاکٹر کو بھی برداشت کیا اور اتنا لگا میں ہندوستان کے حق میں ڈاکٹری علاج کرانا فقط [illegible] نقصان رساں اس لئے سمجھتا ہوں کہ ڈاکٹری علاج کا ہر جز یورپ سے خریدا جاتا ہے اور ہندوستان کا کروڑوں روپیہ ڈاکٹری آلات و ادویہ کے نام سے یورپ چلا جاتا ہے

ہے۔ مگر بیمار بیوی کے صدقے مجھے جو ناقابل برداشت نقصان پہنچا وہ یہ تھا کہ روپیہ نہ ہونے کی وجہ سے مجھے بلکہ خوش اخلاقی اور ملنساری سے کام نکالنا پڑا۔ اس لئے اس کا تباہ کن حشر یہ ہوا کہ بیوی کے صحت پا لینے کے بعد بھی مجھے بعض خالص ڈاکٹروں کا دست نگر رہنا پڑا۔ اور بغیر علاجی سلسلہ کے کوئی بتائے کہ ملازمتی اور ڈاکٹر کے درمیان خوشگوار تعلقات کس طرح قائم رہ سکتے ہیں۔ جب کہ میں ٹھہرا آدمی بین الاقوامی تحریکات اور معلومات کا اور ان لوگوں کے پاس بجز نصف انگریزی ملی ہوئی اردو اور دفتری یا گھریلو قسم کی گفتگو کے نہ برطانوی سیاسی حکمت عملی کے نکات کا علم نہ یورپ میں "سہ دولتی مجلس" کے انعقاد کے نتائج کا تمیز۔ پھر اوپر سے ہندوستانی ڈاکٹروں کا یہ قاعدہ تو آج تک سمجھ میں ہی نہ آیا کہ یہ لوگ تمام عمر ہندوستانی بیماروں کا ہی علاج کرتے ہیں۔ مگر لباس ذرا یورپ والوں کا پہنے رہتے ہیں آخر کیوں؟

القصہ ایسے بے شمار صدمات ہیں جن کو محض بیمار بیوی کے فائدے کے لئے برداشت کرتا رہا۔ گویا میں بیوی کا شوہر بھی ہوں اور علالت کے زمانے میں زر خرید نوکر بھی لیکن میری اس طویل خدمتگزاری کا جو صلہ کئی برس کے بعد مجھے کل پرسوں خفیہ طور پر ملا ہے۔ اس کو آپ بھی غور کر لیجئے تاکہ آئندہ را احتیاط والا معاملہ درست ہو جائے اور وہ صلہ یہ تھا کہ مجھے معلوم ہوا کہ وہ جو بیوی صاحبہ اس طویل عرصہ تک بیمار رہیں تو اس کا سبب یہ تھا کہ وہ [illegible] تو علاج کے معاملہ میں بڑی مستعد تھیں لیکن دوا پرہیز وہ نہ پابندی سے وہ استعمال فرماتی تھیں نہ پرہیز کرتی تھیں نتیجہ میں وہ بیماری کی چارپائی پر پڑی رہتی تھیں اور میں حکیموں کے دروازے [illegible] اس لئے تمام شوہروں کو [illegible] کرتا ہوں کہ یا تو وہ علالت کے زمانے میں اپنی بیوی سے [illegible] [illegible] ان کے علاج کا معاملہ [illegible] بیماروں کے حق میں [illegible] حکیموں اور دوا فروشوں [illegible] کا کام [illegible] پیسوں کے خرچ کا معاملہ [illegible]

— [illegible]

[illegible] مراض

[illegible]

[illegible]

(Subconscious [illegible]) ذہن

تھا۔ اور اسی تلاش میں تھا کہ اس مصیبت سے نجات
حاصل کرے۔ اتفاقاً ایک لڑکی اس سے [illegible]
آئی [illegible] کے دل کی حکومت [illegible]
تھی۔ اس نے اس صورتحال سے فائدہ اٹھایا اور جسم
کو ایسا متاثر کیا کہ وہ ہاتھ مفلوج ہو گیا۔ اثر
اتنا زبردست تھا کہ قید سے چھوٹنے کے بعد بھی
ہاتھ مفلوج ہی رہا۔ "باہر کا دل" بہت کچھ چاہتا
تھا کہ وہ اس ہاتھ سے بھی کام کیا کرے مگر مجبور
تھا۔ ڈاکٹر گوردن اس کی حالت سننے کے بعد اس کی
وجہ تاڑ گیا اور اس نے ہپناٹزم کے ذریعہ سے
اس کا علاج کیا۔ اسی طرح جنگ کے بعد بہت سے
اندھے، بہرے اور حافظہ کھوئے ہوئے مریض
اچھے ہوئے۔

پھر ایسے ہی بہت سے واقعات ہیں جن
میں اس اندر کے دل اور باہر کے دل میں لڑائی
ہوئی اور ہپناٹزم کے ذریعہ سے صلح کرا دی
گئی۔ [illegible]

[illegible]

بڑے [illegible] لوگوں کو [illegible]
کا حکم دیا [illegible] تھا۔ حالانکہ [illegible]
بھی ہوتے تھے جن کا چال چلن [illegible] بہت عمدہ
رہا تھا۔ اس کا مریض دبلا ہو جاتا ہے۔ ہر وقت
تھکا سا رہتا ہے۔ اور ہر وقت پریشانی اور
گھبراہٹ ظاہر کرتا ہے۔ سمجھتا ہے کہ میں کسی
بڑے مرض یا مصیبت میں مبتلا ہوں۔ مگر ہسٹریا
والے کی طرح بیماری کا کوئی خاص مقام یا علامت
ظاہر نہیں کرتا۔ مگر گھلا جاتا ہے۔ اور بعض اوقات
خودکشی [illegible] سمجھتا ہے کہ [illegible]

[illegible] ہپناٹزم کے ذریعہ
سے [illegible] علاج کیا گیا۔

[illegible]

شدید بھوک محسوس نہ ہو اس وقت تک غذا نہ کھائی جائے بہت سی غذائیں ہیں جو رگوں میں اچھا خون پیدا کرتی ہیں بہت سی غذائیں ہیں جن سے جلد کا رنگ نکھرتا ہے۔ بہت سی غذائیں ہیں جو جلد کو بے رنگ اور لطیف بناتی ہیں اس جگہ تفصیلات کی گنجائش نہیں کتابوں کے مطالعہ یا مقامی اطباء کے ذریعہ سے معلومات حاصل کرنی چاہئیے۔

معقول لباس

لباس بھی تندرستی پر خاص اثر رکھتا ہے۔ تنگ اور موسم کے خلاف لباس پہننا خاص طور پر تندرستی کے لئے مضر ہے۔ کیونکہ تنگ لباس دوران خون کو روکتا ہے۔ اور موسم کے خلاف لباس پہننے سے سردی یا گرمی تندرستی کو نقصان پہنچاتی ہے۔ اور اگر طبیعت اسے برداشت بھی کرلے تو رنگ خراب ہو جاتا ہے اسی طرح کثیف لباس بھی مضرت کا باعث ہے۔ کپڑے صاف ستھرے ڈھیلے ڈھالے اور موسم کے مطابق ہونے چاہئیں۔

کافی نیند

بیداری و خواب کو تندرستی کے ساتھ خاص تعلق ہے۔ اعتدال کے ساتھ جاگنا اور سونا تندرستی پر اچھا اثر ڈالتا ہے۔ زیادہ سونا تندرستی کے لئے مضر ہے۔ ان باتوں سے غذا اچھی طرح ہضم نہیں ہوتی اور معدہ کو نقصان پہنچتا ہے اس لئے تندرستی کا قائم رہنا دشوار ہے۔ علاوہ بریں رنگ میں تیرگی پیدا ہوتی ہے۔ آنکھیں جو انسانی چہرے کی روح ہیں رفتہ رفتہ اپنی خوش نمائی کھو بیٹھتی ہیں۔ اسی طرح ضرورت کے بقدر آرام نہ ملنے سے بھی تندرستی میں فتور پیدا ہوتا اور جسمانی خوبصورتی کو نقصان پہنچتا ہے۔

مناسب ورزش

پردہ نشین عورتوں کے لئے ورزش کا تجویز کرنا دشوار ہے۔ یہ فرض عورتوں کو خود ادا کرنا چاہئے۔ اور اپنے مناسب حال ورزش اختیار کرنی چاہئے۔ دہقانیاں اور شہریاں [illegible] میں مصروف رہتی ہیں امیرزادیاں اپنے باغوں میں چہل قدمی کرتی ہیں اور ٹینس وغیرہ کھیل کر کھیلوں سے ورزش کی ضرورت پورا کرتی ہیں۔ غریبوں کے لئے یہ صورتیں دشوار ہیں مردانہ ورزشیں عورتوں کے لئے ان کی جسمانی ساخت کے اعتبار سے نامناسب بلکہ مضر ہیں۔ غریب عورتوں کی ورزش یہی ہے کہ وہ اپنے گھروں میں چلتی پھرتی رہیں۔ اپنے اپنے گھر کے کام کاج میں مصروف رہیں۔ اگر اس سے بھی زیادہ ضرورت سمجھیں تو تھوڑی دیر شوقیہ چکی پیس لیا کریں اور بس۔

اعضاء بدنی

تمام اعضائے بدن کی حفاظت بھی طالب تندرستی کے لئے ضروری ہے۔ مثلاً بالوں کی حفاظت کرو جلد جلد سر دھونا تیل ڈالنا اور کنگھی کرنا بالوں کی پرورش اور حفاظت کے لئے ضروری ہے۔ آنکھوں کو دھوئیں اور گرد و غبار سے محفوظ رکھو اور سرمہ روزانہ شب کو استعمال کرو دانتوں کی صفائی بے حد ضروری سمجھو دن میں کم از کم دو مرتبہ دانت اور منہ صاف کرو۔ اگر پان تمباکو کی عادت ہو تو اور بھی زیادہ اہتمام کرنا چاہئے۔ ہاتھوں کی حفاظت کرو کہ وہ سخت اور بدنما نہ ہو جائیں جو عورتیں بے احتیاطی کے ساتھ چکی یا مصالحہ پیستی ہیں یا اسی طرح کے اور کام کرتی ہیں ان کے ہاتھ سخت اور بدنما ہو جاتے ہیں۔ پیروں کی حفاظت کرو۔ ننگے پاؤں پھرنے سخت اور تنگ جوتی پہننے اور ہر وقت پانی میں بھیگنے سے پاؤں بدشکل سخت اور بدنما ہو جاتے ہیں۔ بے احتیاطی سے چلنے پھرنے ٹھوکریں کھانے گرنے اور چوٹ لگنے سے بھی اعضاء کو نقصان پہنچتا ہے اور بعض اوقات سخت بدنمائی پیدا ہو جاتی ہے جو عورتیں اپنے آپ کو تندرست اور اپنے بدن کی خوش نمائی قائم رکھنا چاہتی ہیں۔ ان کو ہمیشہ کے لئے تمام باتوں کا خیال رکھنا ضروری ہے۔

نیک خصائل

تندرستی قائم رکھنے کے لئے یہ بات بھی بہت ضروری ہے کہ غصہ غم و فکر سے اجتناب کیا جائے یہ بُری باتیں انسان کو گھلاتی ہیں اور اس کی تندرستی کو [illegible] ہیں جو لوگ خوش باش رہتے ہیں اور ہر شخص سے [illegible] کے ساتھ پیش آتے ہیں اور نیک خصائل کے مالک ہیں ان کی تندرستی عموماً اچھی رہتی ہے۔ فکر کے متعلق تو ہر شخص کو معلوم ہے کہ وہ بدن کو کمزور، دل کو ناتوان دماغ کو پراگندہ اور چہرے کو بے رونق بناتی ہے لیکن غم اور غصہ کا بھی یہی حال ہے غم انسان کے دماغ کو کمزور اور بینائی کو برباد کرتا ہے ایک غمگین آدمی کا چہرہ اس کے اضمحلال اور افسردگی کی خبر دیتا ہے۔ غصہ آدمی کا خون جلاتا ہے تازگی اور شگفتگی کو خاک میں ملاتا ہے۔ اور بعض اوقات دل و دماغ کو اس سے بہت نقصان پہنچتا ہے۔ پس تم کو چاہئے کہ تندرستی کے ان دشمنوں کو قریب نہ آنے دو اگر آدمی عقل سے کام لے تو نہ اسے زیادہ عرصہ تک کسی بات کا فکر ہو سکتا ہے نہ زیادہ عرصہ تک وہ غمگین رہ سکتا ہے اور نہ غصہ اس کا دماغ کر سکتا ہے یہ سب باتیں جہالت و نادانی پیدا کرتی ہیں اور انجام کو سوچتے ہی ان سے نجات مل جاتی ہے۔

فوری علاج

بقائے تندرستی کے لئے ضروری ہے کہ جب کوئی عارضہ لاحق ہو اور جب کوئی شکایت پیدا ہو تو اس کا فوری علاج کیا جائے مرض کا زیادہ عرصہ تک اندر رہنا نہ صرف تندرستی کو برباد کرتا ہے۔ بلکہ جسمانی خوشنمائی بھی کھو دیتا ہے۔ بعض عورتوں کا دستور ہے کہ وہ اپنے امراض کو شرم و حیا کی وجہ سے چھپاتی ہیں اور آخر کار اپنے آپ کو شدید مصائب میں مبتلا کر لیتی ہیں۔ بعض عورتوں کے مزاج میں بے پروائی ہوتی ہے۔ اور اس لئے اپنے علاج سے غفلت کرتی ہیں جس کا نتیجہ اچھا نہیں ہوتا۔ پس جب تمہیں کوئی مرض پیدا ہو تو اس کی کافی روک تھام کرو۔ اور جب تک شفائے کامل حاصل نہ ہو اس وقت تک علاج سے غافل نہ رہو ہزاروں عورتیں ایسی ہیں جن کی آنکھیں اور جن کے چہرے کی رونق اور جن کی تندرستی محض اس لئے برباد ہو گئی کہ انھوں نے فوری علاج سے غفلت کی۔

”احتیاط علاج سے بہتر ہے“

[illegible] بیانات

امراض خبیثہ کی انسان دشمنی

[illegible] تربیت جنسی کا [illegible]

بادی النظر میں امراض خبیثہ کی تاریخ میں رومانیت جھلکتی نظر آتی ہے لیکن اس وسیع دنیا کی آبادیوں کا صدیوں سے ان امراض میں مبتلا رہنا ایک مہیب سانحہ ہے جس سے کسی [illegible] انکار نہیں۔ یہ سانحہ امراض کے [illegible] ہی کا نتیجہ [illegible] ہے جو جسم [illegible] بلکہ عظیم تر سانحہ تو یہ ہے کہ سماج نے ان امراض پر کلنک کا ٹیکہ لگا دیا ہے۔ [illegible] کا نتیجہ سمجھ کر انتہا شرمناک تصور کر لیا ہے۔

ان امراض کے تحت چھ بیماریاں آتی ہیں جن میں سب سے زیادہ خطرناک اور عام سوزاک اور آتشک ہیں۔ باقی بیماریاں نہ تو عام ہیں نہ اثرات کے لحاظ سے اتنی پائدار۔ علاوہ ازیں وہ نظام جسمانی میں چھپی نہیں رہتیں اور اس اعتبار سے آنے والی نسلوں میں منتقل نہیں ہو سکتیں۔ ان کی یہ خصوصیت بڑی مبارک ہے کہ وہ مسلسل طور پر جسمانی اذیت پہنچا کر مریض کو علاج سے غافل ہونے نہیں دیتیں۔

اس کے برخلاف سوزاک یا آتشک ابتدائی دور میں بہت کم تکلیف پہنچاتے ہیں مگر جب جسم کے اندرونی حصوں میں جا کر پیوست ہو جاتے ہیں تو مستقل آزار بن جاتے ہیں پھر چند سال بعد ان کی پیچیدگیاں بجلی کی کڑک کی طرح یکایک نمودار ہو جاتی ہیں۔ گو آتشک کی مابعد پیچیدگیاں ہندستانیوں میں مختلف ہیں لیکن فرنگی اور امریکی ان پیچیدگیوں سے سخت ہراساں ہو جاتے ہیں۔ اس خوف کے دو سبب ہیں۔ پہلا یہ کہ ایک فرنگی یا امریکی کی اوسط عمر کے اعتبار سے آتشک کی مابعد پیچیدگیاں (امراض دماغی اور فالج وغیرہ) کو زیادہ مدت تک بھگتنا پڑتا ہے۔ دوسرا سبب یہ ہے کہ [illegible] ملیریا [illegible] ہونے کی وجہ اہل فرنگ ہندستانیوں کے مقابلہ میں اس مرض کی [illegible] کے زیادہ شکار ہوتے ہیں۔

سوزاک کی تاریخ انسانی کی طرح قدیم ہے [illegible] اس کی [illegible] کا [illegible] ہے [illegible] کو [illegible] تحقیق [illegible] ان کی [illegible] کے [illegible] ہیں۔ [illegible] کی [illegible] ہیں [illegible] اس کے برعکس آتشک کے پیچھے [illegible] کی [illegible] باب الذرائع [illegible] لیکن یہ بات مسلم ہے [illegible] آتشک کا یورپ اور [illegible] دنیا پر [illegible] یکایک [illegible] ہوا یا نتیجہ ہے کولمبس کی اس جرأت [illegible] کا جو نئی دنیا کو معلوم کرنے اور زمین کی گولائی ثابت کرنے کے لئے اختیار کیا گیا تھا۔ انسانی تاریخ کا سب سے زیادہ رومانی واقعہ ہے۔ بعض اہل الرائے کہتے ہیں کہ یورپ میں کولمبس کے زمانے سے پہلے بھی آتشک کا وجود پایا جاتا ہے اور اس کے ثبوت میں جو شہادت پیش کی گئی ہے وہ ناقابل اعتبار نہیں ہے۔ بہرحال ان کے آغاز سے متعلق جو کچھ نظریے ہوں۔ وہ سب علمی ہیں اور ہمارے مقصد سے کسی قدر ہٹے ہوئے۔

ایک اہم سوال اکثر کیا جاتا ہے کہ سوزاک اور آتشک کا حلقہ کتنا وسیع ہے؟ ہمیں اپنے علاقوں کی حد تک بہت سی چیزوں کے متعلق صحیح اعداد و شمار دستیاب نہیں ہو سکتے اور اگر وہ صحیح یا غلط مل بھی جائیں تو ان امراض کی حد تک ان کا بہت زیادہ غلط ہونا یقینی ہے۔ البتہ دیگر حصص عالم کے اعداد و شمار سے چند ایسے نتائج اخذ کئے جا سکتے ہیں جو ہمارے ملک کے اعداد و شمار کا فرضی [illegible] ممالک متحدہ امریکہ کے [illegible] جنگ عظیم [illegible] کے تحت امراض خبیثہ کے متعلق [illegible] اعداد و شمار [illegible] ہیں کہ سوزاک اور آتشک میں [illegible] آبادی کا ایک [illegible] مبتلا ہو چکا ہے [illegible] مختلف سماجی طبقات کے [illegible] کا امتحان کیا گیا اور [illegible]

[illegible] ۲۰ فیصد [illegible] آتشک [illegible] [illegible] ۱۹۰ [illegible] کے درمیان میں [illegible] کے اعداد و شمار [illegible] [illegible] کئے [illegible] [illegible] تعلق [illegible] [illegible] آتشک کی قلیل تعداد جو قیمتی گرانی میں پہنچا ہے [illegible] دس میں [illegible] ہے۔

حیدرآباد میں ان امراض کی وسعت سے متعلق ہمارے پاس ایسا مواد موجود نہیں ہے کہ ہم کوئی مستند بیان جاری کر سکیں۔ لیکن چونکہ [illegible] نے ان حالات کا ایک [illegible] ہے۔ زیادہ مطالعہ کیا ہے اس لئے ہم کہہ سکتے ہیں کہ ہماری آبادی کا ۸۰ فیصد حصہ ان امراض سے متاثر ہے اور [illegible] ہمارے بیان کی کوئی تردید نہ کرے وہ غیر متزلزل رہیگا۔

یہ فطرت کی سب سے بڑی تعزیر ہے کہ سوزاک اور آتشک اپنے ابتدائی مدارج میں جسمانی طور پر اتنے موذی نہیں ہیں جتنے کہ ان کے اثرات تباہ کن اور پائدار ہیں۔ وہ کئی قرنوں تک چھپے ہوئے رہتے ہیں اور اس وقت سر اٹھاتے ہیں جب کہ گمان بھی نہیں ہوتا۔ سوزاک کے متعلق ایک مستند [illegible] [illegible] سوزاک کا [illegible] سب سے زیادہ [illegible] [illegible] جنسی [illegible] [illegible] [illegible] تناسلی اعضاء کی [illegible] اور [illegible] میں مبتلا [illegible]

کیا آپ جانتے ہیں۔؟

(دکہ)

ہندوستان

احتیاط سے غلہ صرف کرنے کی تدابیر

ہندوستان کے مختلف شہروں میں اشیائے خوراک احتیاط سے صرف کرنے کی حسب ذیل تدبیریں اختیار کی گئی ہیں۔ ۲۴ سے زیادہ آدمی کسی دعوت میں شریک نہیں ہو سکتے۔ اس تعداد میں میزبان اور اس کے گھر کے لوگ بھی شامل ہیں۔ فروخت کی غرض سے کیک۔ پیسٹری بنانے میں غلہ کا استعمال بند کر دیا گیا ہے اور کھویا اور آئسکریم کا بنانا ممنوع قرار دیا گیا ہے۔ ہوٹلوں میں کھانوں کی قسمیں صرف تین اقسام تک محدود کردی گئی ہیں۔ اور ریلوے کی طرف سے ہوٹلوں میں چاول کے استعمال پر پابندی لگادی گئی ہے۔ دہلی میں ۷ ارجون ۱۹۴۶ء سے ایسی مٹھائیاں بنانا منع ہو گیا ہے۔ جن میں چاول اور گیہوں یا ان کے مصنوعات ملائے گئے ہوں۔

بنگال اور نیپال میں کپڑے اور چاول کا مبادلہ

حکومت ہند نے بنگال کو کپڑے کی پانسو گانٹھیں صوبائی کوٹے سے زیادہ دی ہیں۔ ۲۰۰۰ من دھان بنگال کو ملے گا۔

کھانے کی میز پر سونے اور چاندی کے کانٹے

انگلستان میں چاندی اور سونے کے کانٹے پہلے پہل تیرھویں صدی عیسوی میں بنائے گئے سب سے پہلے ملکہ الزبتھ کی میز پر ایسے کانٹے استعمال ہوئے اور ۱۷ ویں صدی میں کھانے کی میز پر سونے چاندی کے کانٹوں کا باقاعدہ استعمال ہونے لگا۔

لندن کی فتح کی پریڈ میں ہندوستانی جوان

مختلف ڈویژنوں اور محکموں کی ۱۹۱ ہندوستانی ٹکڑیوں نے فتح کی پریڈ میں حصہ لیا۔ انہوں نے لندن کے مشہور مقامات کی بھی سیر کی اور ملکہ معظمہ اور ملک معظم نے بھی ان کو قصر شاہی کی ایک پارٹی میں باریاب کیا۔

ہونیوالی ریلوے اسٹرائیک کے دوران میں غلہ کی نقل و حرکت

مختلف ریلوں کے منیجروں نے یقین دلایا ہے کہ جس اسٹرائیک کی دھمکی دی گئی ہے۔ اگر وہ کی گئی تو اس کے دوران میں کمی والے علاقوں میں غلہ پہنچانے کی کوشش ضرور کی جائے گی۔ بی بی اینڈ سی آئی اور جی آئی پی ریلیں موجودہ کمی والے علاقوں اور زیادہ پیداوار والے علاقوں کو ملاتی ہیں۔ ان دونوں ریلوں کے حکام ٹرین سروس چلانے کی ہر ممکن کوشش کریں گے۔

۱۹۴۴ء میں مشرقی افریقہ اور ہندوستان کی تجارت

۱۹۴۴ء میں مشرقی افریقہ سے ۱۱۹۰۳۰۴۸ روپیہ کا سامان ہندوستان آیا اس کے مقابلہ میں ہندوستان سے ۳۰۳۸۵۶۳۶۹ روپیہ کا سامان مشرقی افریقہ گیا۔ مشرقی افریقہ میں ہندوستانی فلمیں بہت پسند کی جاتی ہیں۔ چنانچہ ۱۹۴۳ء کے بہ نسبت ۱۹۴۴ء میں دوگنی رقم کی ہندوستانی فلمیں مشرقی افریقہ بھیجی گئیں۔ سوتی کپڑا اور جوٹ کی بنی ہوئی ہندوستانی چیزیں بھی مشرقی افریقہ میں بہت پسند کی جاتی ہیں۔

جون کے مہینہ میں غلہ کی درآمد اور تقسیم

جون کے مہینہ میں ۲۷۰۰۰۰ ٹن غلہ باہر سے درآمد ہونے کی توقع ہے اس کو کمی کے خاص علاقوں میں حسب ذیل تعداد میں تقسیم کیا جائے گا۔ مدراس کو ۱۰۲۰۰۰ ٹن میسور کو ۳۰۰۰ ٹن بمبئی کو ۱۰۰۰ ٹن بہار کو ۱۵۰۰۰ ٹرانکور کو ۲۳۰۰۰ ٹن کوچین کو ۰۰۰۰ ٹن اور مغربی ہندوستان کی ریاستوں کو ۰۰۰ ۱۰ ٹن باقی غلہ کی تقسیم ابھی زیر غور ہے۔

جان بچانیوالی بہترین کشتی

برطانیہ میں جان بچانے والی ایک ایسی کشتی ایجاد ہوئی ہے۔ جو اپنی خوبیوں کی وجہ سے جان بچانے والی بہترین کشتی کہی جا سکتی ہے۔ یہ کشتی پیچھے چل سکتی ہے۔ اس میں جو پانی آجائے وہ خود بخود نکل جاتا ہے اور یہ کبھی الٹ نہیں سکتی۔

انگلستان کی موجودہ سڑکوں کا بانی

انگلستان میں ۱۷ ویں صدی کی ابتدا تک سڑکوں کی حالت بہت ناگفتہ بہ تھی۔ رومنوں کے زمانہ کی بنائی ہوئی پرانی سڑکیں شاہراہوں کے طور پر استعمال ہوتی تھیں۔ موجودہ پکی سڑکوں کا بانی ایک شخص میک ایڈم نامی تھا جو اسکاٹلینڈ کے قصبہ ایرشائر کا باشندہ تھا۔ ۱۸۱۵ء میں اس کے ایجاد کردہ طریقوں کو ہر جگہ مناسب اور کامیاب سمجھا جانے لگا۔ ۱۸۲۷ء میں اس کی خدمات کو اس طرح سراہا گیا کہ اس کو دو ہزار روپیہ نقد انعام اور سر کا خطاب پیش کیا گیا مگر اس نے خطاب قبول کرنے سے انکار کردیا۔

جدید فوجی اکادمی کا نصاب

جدید فوجی اکادمی کے لئے چار سالہ نصاب تجویز کیا گیا ہے۔ پہلے دو سالوں میں تمام کیڈٹوں کے واسطے ایک ہی نصاب ہوگا۔ اس کے بعد کیڈٹوں کو جنرل (عام)، انجینئرنگ اور کاروباری کلاسوں میں تقسیم کردیا جائے گا۔ تقریباً ۰۰۰ کیڈٹ ہر سال اکادمی میں داخل کئے جائیں گے۔

یہ نصاب جس ذیلی کمیٹی نے بنایا ہے اس کے صدر الٰہ آباد یونیورسٹی کے وائس چانسلر ڈاکٹر امرناتھ جھا تھے

نیپال میں ہندوستانی

اس وقت نیپال میں ہندوستانیوں کی آبادی ۲۰۰۰۰۰ ہے۔ حکومت نیپال کی ہمیشہ سے کوشش رہی ہے کہ ہندوستانیوں نے پہلے پہل نیپال جانا شروع کیا۔ بقیہ صفحہ ۔۔۔ پر

... موت بھی سزا دی جا سکتی ہے۔
ضرورت ہے کہ امراض خبیثہ کی [illegible]
جرم قرار دیا جائے۔ اس سماجی مسئلہ کی تفصیل میں
پڑے بغیر ہم اپنے حضرات سے متوقع ہیں کہ وہ
اسی باب میں اپنی اپنی مذہبی شریعتوں کا احیاء [illegible]
کے ساتھ جائزہ لیں گے اور دیکھیں گے کہ کس حد
تک کہ ان کی نام نہاد اخلاقی ملت اور سماج ان
پر عمل پیرا ہے۔

ہماری رائے میں مباشرت سے پیدا ہونے
والی بیماریوں کے خطرات کا علم (شادی سے پہلے
اور شادی کے بعد) جنسی تربیت کا ایک اور زینہ ہے
جس کی تفصیل اس سلسلہ کے کسی دوسرے صحیفہ
میں آچکی ہے۔ ہر نوجوان مرد اور عورت اس
روشنی کے محتاج ہیں بلکہ ہم سب کو ایسے امور
سے باخبر رہنا چاہئے۔ جو انسانیت کے لئے
ریڑھ کی ہڈی کا حکم رکھتے ہیں چونکہ عورت مرد
کے مقابلہ میں زیادہ جوکھم مول لیتی ہے۔ اس
لئے پاکدامن ہونے کے باوجود اسے اپنے ہونے
والے شوہر سے [illegible] مطمئن ہونا چاہئے کہ
وہ ہر مرض سے پاک ہوگا۔ اور اس کی اور اس
کے بچوں کی صحت محفوظ رہے گی۔

اب ہمیں اس حقیقت کو واضح کرنا ہے کہ
ازدواج کی معقول شرائط طے کرانے میں عورت
بھی مرد کی طرح ذمہ دار رہے۔ گو ابتدا میں
یہ ذمہ داری کلی طور پر والدین اور سرپرستوں
میں بھی بٹے گی۔ بہرکیف فریقین کو اس معاملہ
میں کوئی فی نکال کر صورت حال کو نازک نہ بنا دینا
چاہئے۔ افسوس ہے کہ شادی سے قبل جہیز زیورات
اور آمدنی تو معرض بحث میں آتی ہے لیکن کوئی
شخص لڑکی اور لڑکے کی صحت کے متعلق زبان
کھولنا بھی گوارا نہیں کرتا حالانکہ فریقین کو سب
سے پہلے اسی سوال کو اٹھانا چاہئے جو بہت زیادہ
اہم اور سنگین ہے آج ان امراض اور ازدواجی
غیر آسودگی کا بہت بڑی حد تک خاتمہ ہو جائے
اگر نسبت قائم ہونے سے پہلے ہر فریق کا طبی معائنہ
کرالیا جائے۔ اور یہ معائنہ صرف امراض خبیثہ
تک نہ رہے۔

اگرچہ کہ امراض خبیثہ کا مسئلہ ایک سطحی کی
نظر میں طب و صفائی کے دائرہ سے متجاوز نہیں

[illegible]
[illegible] معلومات [illegible]
[illegible] انقلاب [illegible]
ہیں [illegible] جنسی تعلق [illegible]
بھی [illegible] سکتے ہیں [illegible]
سے [illegible]
کے [illegible] آتشک [illegible]
آثار میں جو عجیب [illegible]
گورستان ہے [illegible] جس کے [illegible]
طاعون بھی [illegible]
گزرنا ضروری ہے۔ اس کا [illegible]
ہوگا۔ اب سماج کا فرض ہے کہ وہ روشن خیالی
سے کام لینا شروع کردے اور [illegible] کا
خلوص کے ساتھ مقابلہ کرکے ان امراض کو
ٹھکانے لگا دے۔ ترقی یافتہ ممالک میں امراض
خبیثہ کا جس طرح [illegible] سے مقابلہ کیا گیا ہے
وہ یہ ہیں:-

۱۔ وہاں صاف طور پر [illegible]
[illegible] امراض خبیثہ [illegible]
[illegible]
بچہ سے لے کر اس [illegible]
بھی حملہ آور ہو سکتے ہیں [illegible]
کہ جسم کی [illegible] سے بچنے کے لئے
انسداد مرض کا [illegible] کیا جائے۔ اور اس
طرح انسانی آلام میں [illegible] ہوا ہے۔

۲۔ وہاں ان امراض کے پھیلاؤ اور تنوع
کے متعلق سرکاری طور پر معلومات حاصل کئے جاتے
ہیں اور تشہیر منصوبہ بھی عمل کیا جاتا ہے۔ نیز
علاج کے لئے کافی سہولتیں بہم پہنچائی جاتی ہیں
اور جب ضرورت مفت علاج کا بھی انتظام کیا جاتا ہے

۳۔ وہاں ہر فرد میں اخلاقی ذمہ داری کا
احساس پیدا کیا جاتا ہے کہ اگر وہ اس مرض
کو کسی دوسرے شخص میں منتقل کرے وہ بے پروائی
یا غفلت سے ہی سہی، تو اس کا یہ جرم ایسا ہی
سنگین ہوگا جیسا کہ زہر خورانی یا قتل۔ پھر یہ
یہ تجویز بھی زیر غور ہے کہ قانونی طور پر ایسے
نقصانات کی تلافی کرائی جائے اور خاطی کو
آزادی سے محروم کر دیا جائے۔

۴۔ وہاں لڑکوں اور لڑکیوں کو شباب کے

[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
طریقہ [illegible] ہیں۔
[illegible]
[illegible]
امراض خبیثہ کے انسداد کی علوم [illegible]
[illegible] والے
[illegible]
آج [illegible] اخلاقی حقیقت تسلیم کرلی گئی
ہے بلکہ انہیں [illegible]
[illegible]
اعتبارات [illegible]
ہیں موجودہ تمدن [illegible]
قوم [illegible]
[illegible] جنسی صحت [illegible]
عملی تحریکات [illegible] جو نسل
اور نسل انسانی [illegible] مستقبل سے [illegible]
ربط رکھتی ہیں۔

بقیہ صفحہ [illegible]

جب مزدور وہاں کے متعلق پہلے اقوام [illegible]
ختم ہوئی اور [illegible] وہاں سے واپس آنے کے بعد
حکومت [illegible] مزدوروں کے لئے [illegible]
کی [illegible] ایک معاہدہ ہوا جس کی ایک اہم شرط
یہ بھی تھی کہ مزدوروں کے اقرار نامہ کی میعاد ختم ہونے کے بعد
مزدور وہاں رہنا چاہے تو اس کو وہی درجہ حاصل رہے
ہوگا جو وہاں کے دوسرے لوگوں کو حاصل ہے وہ ملک کے
قانون کے تحت زندگی بسر کرے گا اور اسے کسی امتیازی
قانون کا شکار نہ بنایا جائے گا۔

مرکزی ملازمتوں میں پسماندہ اقوام

پسماندہ اقوام کے
لئے مرکزی ملازمتوں کی خالی آسامیوں میں [illegible] فیصدی
جگہیں مخصوص کر دی گئی ہیں اس طرح ان کے لئے مخصوص جگہوں کی
تعداد ان کی آبادی کے تناسب سے برابر ہو گئی ہے۔ اس سے
پہلے ان کے واسطے صرف [illegible] جگہیں مخصوص تھیں۔

مرض سوزاک کے کرشمے ہیں۔ آتشک ایک عائلی مرض ہے جو نہ صرف بیماروں کی صحت برباد کر دیتا ہے۔ بلکہ ایک نسل سے دوسری نسل میں بھی منتقل ہوتا رہتا ہے گوناگوں امراض قلب۔ دوران خون کی خرابیاں فالج، خبط الحواسیاں مردہ اطفال آنکھوں۔ ہڈیوں اور دیگر اعضاء کے عوارض سب نسل انسانی کے اسی پلیگ کے نتائج ہیں موجودہ نسل کے مصائب کا خاص سبب سماج کا وہ نقطہ نظر ہے جو جنسیات کے متعلق چار صدیوں سے قائم ہے جنس کے بارے میں بے جا خوف اور شرم و حیا کے جھوٹے احساس نے ہمیں ایسی جہالت میں مبتلا کر دیا ہے۔ جس سے صنفی نظام میں جگہ جگہ رخنے پڑ گئے.... اور ان رخنوں میں امراض خبیثہ خاص طور پر ممتاز ہیں ایک طرف تو یہ امراض ایک فاتحانہ انداز میں صحت عامہ کو دعوت تہدید دے رہے ہیں اور دوسری طرف صنفی قلمرو میں ایسے فسادات رونما کر رہے ہیں جن کا رفع کرنا آسان نہیں ہے مگر اس کتابچہ میں گنجائش نہیں کہ ہم یہاں اس مسئلہ کے نسلی اور نفسیاتی... پہلوؤں کو بھی روشن کریں۔ اس پس منظر کے ساتھ ہم یہ بتانا چاہتے ہیں کہ آل آدم کے ان ازلی دشمنوں کو زیر کرنے کی بہترین تدبیر کیا ہے؟

امراض خبیثہ کے بارے میں انسدادی تدابیر پر غور کرنے کے لئے جو کانفرنسیں ماضی قریب میں، اقطاع عالم میں منعقد ہوئیں اور وہ جس نتیجہ پر پہنچیں اس کا خلاصہ یہ ہے کہ پیشہ ور فحاشی میں مداخلت یا عدم مداخلت کا موجودہ طریقہ اطمینان بخش نہیں ہے۔ چونکہ اب عصمت فروشی کے انداز بدل چکے ہیں اس لئے ان سے زور آزمائی کے داؤں گھات بھی بدل لینے چاہئیں قحبہ خانوں کے نام نہاد سرکاری ضوابط از کار رفتہ اور بے اثر ہو چکے ہیں۔ اب عصمت فروشی قحبہ خانوں تک محدود نہیں رہی بلکہ عام طور پر سماجی زندگی میں گھل مل گئی ہے اور ہم اس کی مدافعت تعلیمی و تبلیغی طریقوں سے ہی کر سکتے ہیں جو ہماری ساری سماجی زندگی پر اثر انداز ہوتے ہیں۔

امراض خبیثہ کے خلاف اسی صورت میں جدوجہد ممکن ہے جب کہ ہم مریضوں کو مجرم سمجھنے کے بجائے بدقسمت سمجھیں ہمیں ایسے امراض کو "خطرناک" تصور کرنے سے بھی پرہیز کرنا چاہئے کیونکہ ایسا تصور اس عذاب عظیم کے متعلق ایک بیجا غفلت اور خاموشی کا خالق ہے کسی برائی کا دفعیہ ممکن نہیں جب تک کہ اس کا وجود تسلیم کر کے اس پر فراخدلی اور خلوص کے ساتھ بحث و تمحیص نہ کی جائے۔

ان امراض کی اشاعت میں ہماری لاعلمی بہت بڑا عنصر بنی ہوئی ہے۔ جب کسی نوجوان مریض سے عواقب مرض کی تشریح کی جاتی ہے۔ تو وہ بے ساختہ کہہ اٹھتا ہے کہ "اس کے قبل مجھے کسی نے کچھ نہیں کہا"۔ یہ وہ حقیقت ہے جس سے ہمارے نام و نہاد معلم اخلاق کو شرم آنی چاہئے اگر والدین بچپن ہی میں لڑکوں اور لڑکیوں کو جنسی مبادیات سے آگاہ کر دیں اور آئمہ دین محراب و منبر سے جنسی حسن و قبح پر روشنی ڈالتے رہیں۔ اور نوجوان عنفوان شباب ہی میں خاندان کے طبیب سے جنسی صحت اور جنسی امراض کے بارے میں آگہی حاصل کر لے تو ایک حد تک معلمین اخلاق کی ذمہ داری کم ہو سکتی ہے۔ گو ان حالات میں بھی چند گمراہ ایسے ہوں گے جن کا ہمیں افسوس ہوگا۔

وہ لوگ جو اخلاقی عدم رواداری کی روش کو مریضان امراض خبیثہ کے حق میں بدلنا نہیں چاہتے۔ انہیں یاد رکھنا چاہیے کہ اس روش کا کھلا مظاہرہ بھی شر انگیزی سے کم نہیں اس لئے انہیں سماجی مفاد کی خاطر اپنا رویہ بدلنے کی ضرورت ہے کیونکہ خطاکار زجر و توبیخ سے ڈر کر اخفائے جرم کے طریقے اختیار کر لیتے ہیں اور اس طرح سماجی برائیوں کا جادو جاگ اٹھتا ہے۔ اس پر بھی نام نہاد معلم اخلاق ہمارے سماجی ناسور پر مرہم کا پھایا رکھنے میں ہمارا ہاتھ نہ بٹائے تو اسے خبردار ہونا چاہئے کہ ہماری طرح اس کے اسلاف میں بھی آتشکی اور سوزاکی والدین کا ایک طویل سلسلہ گزشتہ چار صدیوں میں پایا جاتا ہے۔ اور وہ بے داغ نہیں ہے۔ متعدی امراض کی روک تھام کے سلسلہ میں پہلا قدم یہ ہے کہ ان کی اشاعت کے اعلان کے متعلق چند اصول مدون کر کے نافذ کر دیے جائیں کہ ہر اصول کا نیا اطلاق ابتداء میں قابل اعتراض ٹھہرتا ہے اور ایک مصروف طبیب کے لئے غالباً بار خاطر بھی اگرچہ کہ محض اعلان مرض اس کی اشاعت کا انسداد نہیں کر سکتا تاہم مرض کے دفعیہ میں ایسی مساعی اہمیت سے خالی نہیں کیونکہ جب تک مرض کا تعین نہ ہو اور اس کی مقامی پیچیدگیاں اور عارضی تبدیلیوں پر طبیب کی نظر نہ ہو وہ اندھیرے میں اپنا راستہ ٹٹولنے سے قاصر رہے گا۔ اس طرح جو زحمت اٹھانی پڑے گی وہ خطرے میں پڑے ہوئے مفاد عامہ کے مقابلہ میں ہیچ ہے۔ مرض کے ساتھ مریضوں کے نام کا اعلان غیر ضروری ہے

شیوع امراض کے اعلان کے ساتھ ساتھ ضرورت ہے کہ ان امراض کے مفت علاج کا خاطر خواہ انتظام کیا جائے اور ہر سہولت بہم پہنچائی جائے۔ خاص طور پر ایسے مراکز کا تمام وقت کھلا رہنا ضروری ہے تاکہ بہت سے بیمار رجوع ہو سکیں۔ ناروے۔ اور سویڈن میں مفت علاج کے ایسے مراکز جب سے قائم ہوئے ہیں۔ ان امراض میں معتد بہ کمی پائی جاتی ہے۔ چونکہ ہمارے ہاں علاج معالجہ کی ان سہولتوں کا فقدان ہے اور اس کے ساتھ جو جذبہ کارفرما ہے وہ یہ ہے کہ امراض خبیثہ کے شکار مریض نہیں ہیں بلکہ مجرم ہیں جنہیں طبی امداد سے محروم رہنا چاہئے۔ اس لئے ان امراض کا حلقہ اثر وسیع تر ہوتا جا رہا ہے ورنہ ان پر قابو پانا مشکل نہ تھا۔

اس کے علاوہ مرد ہو یا عورت جو بھی امراض خبیثہ کو پھیلانے کا باعث بنے ذمہ دار قرار دیا جائے جب تک ہم دیگر امراض متعدی کی سطح پر ان امراض کو تسلیم نہیں کرینگے۔ اور ان کے معالجہ کے لئے کامل فیاضی کے ساتھ سہولتیں مہیا نہ کر سکیں گے۔ یہ نامناسب ہے کہ کسی فرد کو ان کی اشاعت کا ذمہ دار گردان کر محاسبہ کریں۔ اگر ہم بہ بانگ دہل امراض خبیثہ کے خطرے کو تسلیم کر لیں اور انفرادی آزادی بھی قائم رکھیں تو ہمیں لازماً یہ اعلان کر دینا پڑے گا کہ جو مرد اور عورت ان امراض کی اشاعت میں حصہ لے گا وہ قانوناً مستوجب سزا ہوگا [illegible]

صحت عامہ

ایڈیٹر
حکیم نعیق حمد شفیق نعمانی

سر کے بال کیوں گرتے ہیں؟

سر کے بال گرنے اور چندیا ہو جانے کا عارضہ زیادہ تر بوڑھوں میں پایا جاتا ہے اور یہ ان تبدیلیوں کا نتیجہ ہوتا ہے جو بڑھاپے میں رونما ہوتی ہیں مگر بعض اشخاص کے بال بڑھاپا آنے سے پہلے ہی گرنے لگتے ہیں اور وہ جوانی ہی میں گنجے ہو جاتے ہیں بعض اوقات یہ مرض موروثی ہوتا ہے ایسے لوگوں میں بچپن ہی سے چندیا کے بال کم ہوتے ہیں یا جوانی میں گر جاتے ہیں اور اس صورت میں یہ مرض خاندان کے متعدد افراد میں پایا جاتا ہے بخار، آتشک اور ایسے عام امراض جن سے بالوں کے تغذیہ میں خلل پڑ جاتا ہے ان میں مبتلا ہونے کی وجہ سے بھی بال گر جاتے ہیں اور سر گنجا ہو جاتا ہے گنجے پن کی استعداد پیدا کرنے کے سلسلہ میں بعض ایسے اسباب بھی بیان کئے جاتے ہیں جو دلچسپی سے خالی نہیں ہیں مثلاً یہ کہا جاتا ہے کہ کھوپڑی کے کنارے باہر کی جانب نکلے ہوتے ہیں اور کھوپڑی کی شریانیں ٹوپی یا پگڑی سے دب جاتی ہیں اس سے بالوں کو پوری غذا نہیں پہنچ سکتی اس صورت میں بال کمزور ہو کر گر جاتے ہیں (۲) یا اسی سبب سے وریدیں بھینچ جاتی ہیں اور سر کے دوران خون درست نہ رہنے کی وجہ سے بال غذا حاصل نہیں کر سکتے اور لاغر ہو جاتے ہیں (۳) سر میں زیادہ پسینہ آنا کیونکہ اس سے بالوں کی جڑوں میں اکثر تغیر و فساد پیدا ہو جاتا ہے اور اس کے بعد جراثیم کا حملہ بالوں کو لاغر اور کمزور کر دیتا ہے (۴) بفا یعنی سر سے چھلکے نکلنے کی مستقل شکایت بھی گنجے پن کی استعداد پیدا کر سکتی ہے اور اس کے ساتھ دوسرے اسباب بھی شریک ہو سکتے ہیں۔

اگر بال کسی عام بیماری میں مبتلا ہونے کے بعد گر رہے ہوں تو اس بیماری کے زائل ہونے اور عام صحت درست ہو جانے کے بعد عام طور پر پھر نکل آتے ہیں بڑھاپے کی وجہ سے جو بال گرتے ہیں وہ دوبارہ نہیں اگ سکتے لیکن جوانی میں اگر بال گر رہے ہوں تو کسی حد تک اس کی تھام کی جا سکتی ہے اور مقامی علاج سے کچھ نئے بال پیدا ہو سکتے ہیں اس علاج میں دو اصولوں کو مدنظر رکھنا چاہئے اول یہ کہ سر کی خشکی دور کی جائے دوم بالوں کی جڑوں کے تغذیہ میں اضافہ کیا جائے پہلا مقصد تری پیدا کرنے والے روغنوں اور سیالات سے حاصل کیا جا سکتا ہے اور جڑوں کے تغذیہ بڑھانے کے لئے ان میں محرک دوائیں شامل کی جاتی ہیں جو سر کی جلد کو سرخ کر کے وافر مقدار میں خون جذب کرتی ہیں اور اس طرح بالوں کی جڑوں کو زیادہ غذا ملنے لگتی ہے

گنج کی بیماری کی وجہ سے بال گرتے ہیں تو اس کا علاقہ اثر اکثر محدود ہوتا ہے سر میں اس کے چھوٹے بڑے دائرے تیزی سے پیدا ہوتے ہیں اور جلد ان پر سے سفید چمکدار کھرنڈ اترنے لگتی ہے اس حلقہ کی ماؤف جلد غذا نہ پہنچنے کی وجہ سے کچھ نیچے دب جاتی ہے اور اس کے بال بے جان سے ہو کر گر جاتے ہیں۔ اس قسم کے نئے حلقے یکے بعد دیگرے نمودار ہوتے رہتے ہیں یہ مرض اگر شدید قسم کا نہ ہو تو کچھ عرصہ کے بعد زائل ہو جاتا ہے اور بال دوبارہ اگ آتے ہیں اگر یہ مرض شدید قسم کا ہو تو سالہا سال تک اس کی اذیت رسانی قائم رہتی ہے یا مرض کا اعادہ ہوتا رہتا ہے یہ مرض عورتوں کی نسبت مردوں کو زیادہ ہوا کرتا ہے اور دس سے بیس سال کی عمر کے درمیان پیدا ہوتا ہے اور چالیس سال کی عمر کے بعد شاذ و نادر ہوتا ہے۔

عصبی کمزوری کی وجہ سے بھی بال گر سکتے ہیں اور بعض اوقات اس کا تعلق صرف ذہنی پریشانی اور دماغی تکان سے ہوتا ہے۔

بقیہ۔ وہمی امراض

کیونکہ ایک طرف بیوی بچوں کی فکر یا خود مار۔ جانے کے خوف اور دوسری طرف لڑنے کی سچائی ایمانداری اور احساس فرض۔ دونوں میں مصالحت ہو چکی تھی۔ جس طرح جنگ کے زمانہ میں دماغ خاص قسم کے اثرات قبول کرتا ہے۔ اسی طرح زمانہ صلح میں بھی جب خاص قسم کے خیالات جمع ہوتے رہتے ہیں تو رفتہ رفتہ اعصابی کمزوری پیدا ہو جاتی ہے۔ کبھی تقویت کی غذائیں اور دوائیں کچھ عارضی فائدہ کر دیتی ہیں۔ مگر ان کا اصلی علاج در علاج بالخیال ہی ہے۔ اس لئے کہ مرض کی بنا ہی خیال پر ہے۔ میرا تجربہ تو یہ ہے کہ ایسے امراض میں اکثر دواؤں کا استعمال فائدہ کے لحاظ سے قطعاً بیکار ثابت ہوتا ہے اور محض تخیل سے ان کا علاج کامیابی کے ساتھ کیا جا سکتا ہے۔ ایک اور بڑی بات یہ ہے کہ اس پوشیدہ روگ کا پتہ بھی لگا لیا جائے جس کو مریض اپنے دل میں پال رہا ہے۔ اور جو اس کے تخیل پر حاوی ہے۔ اس کا پتہ چلانا آسان کام نہیں ہے۔ اس قسم کے مریض اپنے اصل خیالات یا توہمات کو چھپانے کا خاص اہتمام کرتے ہیں۔ ایک واقعہ مجھے یاد آیا۔ ایک مریضہ کے رجحان کا پتہ مجھے دو ہفتے کی مسلسل کوشش کے بعد ملا کہ اس کا رجحان اپنے بچوں کی طرف ہے جو کسی اور شہر میں اپنے باپ کے پاس تھے اور خود مریضہ اپنے بھائی کے ساتھ شہر در شہر علاج کی خاطر پھر رہی تھی۔ اس کے یہاں کے دو چار مصنوعی خطوں نے جو اس نے اپنے سالے کو دارین لکھے تھے۔ بڑی ترکیب سے مریضہ کو بتا دئے گئے ان کا مطلب یہ تھا کہ وہ کسی بازاری عورت سے عقد کرنے والے اور بیوی سے ان کی علالت کی وجہ ناراض ہیں۔ ان خطوں کے بعد ہی میری تحریک کہ بچوں کا کیا حشر ہوگا کام کر گئی۔ دماغی فتور کے امراض میں مجھے مراق۔ (Hypochondria) یا ہائپوکونڈریا کے مریضوں سے بکثرت سابقہ پڑا ہے۔

(مقام اشاعت ترپ بازار۔ مطبع دستگیری حیدرآباد ... ۱۰۰۰ کاپی)

حالات ہم تک پہنچے ہیں۔ ... کہ زچہ کو کھلے کمروں میں رکھا جاتا تھا۔ اور اس کے تمام بستر اور کپڑوں کو پوری پوری احتیاط کے ساتھ دھویا جاتا اور دھوپ میں سکھایا جاتا۔ زچہ کے کمرہ میں سوائے اس کے اور کوئی داخل نہیں ہوتا تھا۔ اور بستر اور کمرے میں خوب گلاب چھڑکی جاتی۔ ایسی ادویہ کا دھواں کیا جاتا۔ جو جراثیم کش ہوں۔ ہوا اور دھوپ کا خاص خیال رکھا جاتا۔ ان کا خیال تھا۔ کہ زچہ اور بچہ کو ہوا کی صفائی کی اور کھلے مکان کی زیادہ ضرورت

حفظان صحت میں ... والوں کو بہت تکالیف کا سامنا کرنا پڑا کیونکہ ... عام عادات اور حالات کے خلاف کام کرنا پڑتا تھا۔ تاہم سیاسیات اس امر کی متقاضی ہیں کہ جس قدر مقاومت زیادہ ہو۔ اسی قدر تحریک میں استقامت پیدا ہوتی ہے۔ چونکہ مغربی یورپ نے حفظان صحت کی شدت سے مخالفت کی۔ اور اپنی طرز بود و باش اور عادات کو چھوڑنے میں مقاومت کی۔ اس لئے اسی علم میں وہاں بے حد ترقی ہوئی۔

پانی کی افادیت

ڈاکٹر [illegible] صاحب

زندگی کے ہر شعبہ میں پانی کی ضرورت کھانا پینا صفائی ستھرائی غرض کوئی کام پانی کے بغیر انجام نہیں پا سکتا دنیا کا تین چوتھائی حصہ پانی سے گھرا ہوا ہے ہمارے جسم میں دو تہائی حصہ پانی ہے خون میں [illegible] فی صدی پانی شامل ہے۔ زندگی عموماً غذا پر منحصر سمجھی جاتی ہے۔ اور یہ ایک حد تک صحیح بھی ہے لیکن پانی کی معاونت کے بغیر غذا کا ہضم ہونا دشوار ہے پانی غذا کو نرم بنا کر اس قابل بنا دیتا ہے کہ معدہ اسے آسانی سے ہضم کر سکے جو کچھ ہم کھاتے پیتے ہیں معدہ میں پہنچ کر تحلیل ہو جاتا ہے معدہ اور آنتیں غذا کو ہضم کر کے دو حصے کر دیتی ہیں ایک وہ حصہ ہے جو غذا کا جوہر ہے اس سے خون بنتا ہے دوسرا حصہ فضلہ ہے جو جسم سے خارج ہوتا ہے خون مختلف شریانوں اور رگوں کی چھوٹی چھوٹی نالیوں کے ذریعہ ہمارے جسم میں دورہ کرتا ہے اور اعضا کو قوت بخشتا ہے اگر ہمارے جسم کو پانی کافی نہ مل سکے تو خون اس قدر گاڑھا ہو جائیگا کہ باریک شریانوں سے نہ گذر سکے گا۔ سچ تو یہ ہے کہ تمام حیوانات و نباتات کی زندگی کے لئے [illegible] ضروری ہے۔ ایسی [illegible]

[illegible]

پانی کی ضرورت

[illegible]

ہوا اس میں دو حصے ہائیڈروجن اور ایک حصہ آکسیجن شامل ہوتی ہے یہ تو اس کے دو جز ہیں ان کے علاوہ اس میں اور بھی گیسیں مثلاً کاربن ڈائی اکسائیڈ اور معدنی ذرات پائے جاتے ہیں اس بیان سے معلوم ہو گیا کہ پانی کس قدر ضروری ہے کن اجزاء سے مرکب ہے اور کن مختلف شکلوں میں دنیا اس سے فائدہ اٹھاتی ہے لیکن یہی پانی گندلا اور کثیف استعمال کیا جائے تو حیات انسانی کے لئے سب سے زیادہ مہلک ہے اس لئے کھانے اور پینے میں صاف پانی استعمال کرنا ضروری ہے۔ ہمارے لئے صاف پانی اتنا ہی ضروری ہے جتنی صاف اور تازہ ہوا۔ اچھے پانی کی پہچان یہ ہے کہ صاف اور شفاف ہو۔ کوئی مزہ اور بو نہ ہو۔ مقدار اگر تھوڑی ہو تو اس میں کوئی رنگ نہ پایا جائے۔ اگر زائد پایا ہو تو اس کا رنگ نیلا یا سبز نظر آئے معدنی کثیف اجزا کم ہوتے ہیں جس کی وجہ مضر صحت نہیں ہوتا۔

پانی کا استعمال

پانی میں عموماً دو قسم کے معدنی اجزاء شریک ہوتے ہیں چونا اور ایک قسم کا نمک میگنیشیا اسی سے پانی دو طرح کا قرار دیا گیا ہے۔ ایک وہ جسے بھاری دوسرا ہلکا پانی ہوتا ہے۔ بھاری پانی میں ان اجزا کی موجودگی سے پکانے اور کپڑے دھونے کا کام نہیں لیا جاتا ایسا پانی نہ گوشت گلا سکتا ہے نہ ترکاری [illegible] میں صابن کا جھاگ بھی نہیں لا سکتا [illegible] برخلاف اس کے ہلکا پانی مثلاً بارش کا پانی پکانے اور پینے پلانے کے کام میں آ سکتا ہے۔ اور اس سے [illegible]

[illegible]

میعادی بخار اور ہیضہ کے جراثیم پانی کے ذریعہ انسان کے جسم میں سرایت کرتے ہیں جو کنوئیں سمندر کے کنارے واقع ہیں ان میں کچھ نمک ملے ہوئے ہوتے ہیں جن کے استعمال سے بدہضمی اور اسہال کی شکایات پیدا ہو جاتی ہے۔ نارو کا جرثومہ کیڑے پانی ہی کی بدولت انسان کے جسم میں منتقل ہوتے ہیں جس پانی میں چونا زیادہ ہو اس کے استعمال سے لوگ عموماً سنگ مثانہ میں مبتلا ہو جاتے ہیں [illegible] کے چھوٹے چھوٹے اجزا پانی میں شامل ہوتے ہیں اگر صاف کیا جائے تو انسان کے معدہ میں جمع رہتے ہیں اور ایک خاص مقدار میں پہنچنے کے بعد زہریلے اثرات پیدا کرتے ہیں۔

پانی کے ذرائع

پانی بالعموم بارش، دریا، کنوئیں، چشمہ اور تالاب سے حاصل کیا جاتا ہے۔ بارش کا پانی صاف چھتوں سے شروع کا کچھ حصہ چھوڑ کر حاصل کیا جائے . . . .

تو صاف، پاکیزہ، ہلکا اور صحت بخش ثابت ہوگا۔ تالاب کا پانی اگر مجبوراً پینے کے کام میں لایا جائے تو اس کو جوش دینا ضروری ہے ورنہ اس سے عام طور پر نہانے دھونے کا کام لیا جا سکتا ہے۔ جو تالاب گرمیوں میں خشک ہو جائیں یا اتر جائیں ان کا پانی صحت کے لئے مضر ہے۔ اگر کسی گاؤں میں دو تالاب ہوں تو ایک کو پانی پینے اور برتنے کے لئے دوسرا دیگر ضروریات کے لئے مخصوص کریں۔ چھوٹی چھوٹی ندیوں اور نہروں کے مقابلہ میں بڑے دریا کا پانی زیادہ مفید اور غیر مضر ہوتا ہے۔ دریا کا پانی پینے کے لئے لیتے وقت یہ احتیاط کی جائے کہ پانی دریا کے بالائی حصہ سے لیا جائے جو شہر سے باہر ہو تاکہ پانی آبادی کی غلاظت سے پاک ہو چشموں کا پانی پاک صاف اور ہلکا ہوتا ہے کنوئیں کا رواج زمانہ قدیم کی یاد دلاتا ہے ضروری ہے کہ کنوئیں حتی الامکان صاف رکھے جائیں ضرورت [illegible] دیہاتی لوگ [illegible] بدلا جائے کنوؤں کے گرد کسی قدر اونچا [illegible] ہونا چاہئے تاکہ باہر کی کوئی چیز اندر نہ آ سکے۔ کنوئیں کے گرد چبوترہ ہونا چاہئے جس کا نشیب باہر کی جانب ہو اور گرد ایک نالی ہو جو گرا ہوا پانی دور لے جائے کنوئیں کے اندرونی دیوار بیس فٹ کی گہرائی تک چونہ کا پلاستر ہو تاکہ اطراف کا سطحی پانی کنوئیں میں نہ رس سکے بہتر ہے کہ کنوئیں کو ڈھانکا جائے ڈول ایک ہی ہو۔

پانی کی کثافتیں

مذکورہ بیان سے معلوم ہو گیا کہ کثیف پانی کس قدر مضر ہے اور کن کن اجزا سے اس میں کثافت پیدا ہوتی ہے کثیف اجزا حسب ذیل ہیں۔

۱۔ معدنی اجزا مختلف نمک جو زمین سے پیدا ہوتے [illegible]

بقیہ صفحہ [illegible]

ہمیں کتنا سونا چاہیئے؟

[illegible]

جدول

[illegible]	[illegible]
۹ گھنٹے	۹۰۰
۱۰ گھنٹے	۲۶۰

اس حساب سے کثرت رائے ۸ گھنٹے یومیہ نیند کے حق میں ہے۔ اور ۱۰ گھنٹے والوں کی تعداد بہت تھوڑی ہے۔

بعض اصحاب اعتراض کرتے ہیں کہ اکثر لوگ بہت زیادہ سوتے ہیں۔ بالاوسط ہر شخص کو ۴۔۵ گھنٹے روزانہ سونا بہت کافی ہو سکتا ہے۔ لیکن محققوں کا مشاہدہ اس کے خلاف ہے۔ وہ کہتے ہیں کہ ۱۰ میں سے ۶۵ سے زیادہ مرد و زن

[illegible] اٹھتے ہیں۔ تو انھوں نے رنگ رنگ کے جواب دیئے جو قابل غور بھی ہیں۔ بعضوں کی رائے تھی کہ کافی نیند کے بغیر زندگی ناقابل برداشت بلکہ ناممکن ہے۔ جو نیند میں صرف ہوتا ہے۔ وہ ہرگز ضائع نہیں جاتا اگر ہمیں اپنی کارکنی کی گھڑیوں میں تندہی، سرگرمی اور محنت سے کام کرنا ہے تو لازم ہے کہ ہم جی بھر کر نیند لیں اور آرام کریں۔ ہمیں گہری نیند سونا چاہیئے بلکہ کافی دیر تک بھی سونا چاہیئے۔ ہم جب تک نیند کی توجہ بستر سے نہ اٹھے اور بیداری کرنے کے عادی نہ ہوں گے۔ ہم اپنے روز مرہ کے فرائض پوری

[illegible] گھنٹے سولوں۔ تو میں اگلے [illegible] چاق چوبند ہو جاتا ہوں۔

آٹھویں صاحب کہتے ہیں کہ مجھے ۹ گھنٹے روزانہ کی نیند درکار ہے۔ یا یوں سمجھو ۹ گھنٹے تک بستر پر لیٹے رہنے کی ضرورت ہے۔ [illegible] نیند دیر سے آتی ہے۔ اور [illegible] عادت چھوٹنی دشوار ہے۔

نویں صاحب کہتے ہیں کہ میں رات کو [illegible] دو بجے بستر پر جاتا ہوں [illegible]

[illegible]

[illegible] خواب [illegible] وقت [illegible] اس [illegible] کثرت [illegible]

[illegible] ہندوستان کی [illegible] آبادی [illegible] اکثر [illegible] سکتے ہیں [illegible] وہاں پہنچا [illegible] ہے۔ بڑے شہروں میں حفظان صحت کے اصولوں پر توجہ سے [illegible] آباد کیا جاتا ہے۔ لیکن دیہاتوں میں بخوبی نہیں اگر دیہات [illegible] کا [illegible] سکتے ہیں۔ اور ان تمام [illegible] کی [illegible] یقیناً [illegible] ان کے دیہات صحت کی بہترین جگہ ہو سکتے ہیں۔

موزوں مکانات اور گھروں میں ان کی صفائی

ان کا اکثر حصہ بسر ہوتا ہے اور اگرچہ گھر کے لوگوں میں سے مرد معیشت کے لئے چند گھنٹے باہر رہتے ہیں۔ لیکن تاہم اکثر حصہ ان کو بھی گھر پر ہی رہنا پڑتا ہے اور یہی نہیں بلکہ کہا جا سکتا ہے کہ جہاں وہ کام کرتے ہیں۔ وہ پیشے اور جگہ صحت کے لئے

[illegible] ہے۔ لیکن اس امر کی ضرورت [illegible] موزوں [illegible] زیادہ [illegible] کیونکہ جراثیم مختلف [illegible] پیدا ہو جایا کرتے ہیں [illegible] جگہوں میں زندہ رہتے [illegible] جہاں [illegible] نہیں کبھی [illegible] لوگ محسوس کر [illegible] مکانات تاریک و تنگ تھا [illegible] کے ساتھ دشمنی [illegible] ہیں۔

[illegible] جہاں [illegible] آدمی محض لاٹھی کے [illegible] مکان [illegible] مناسب [illegible] جب ہوتے تھے کوٹھریاں ہیں جو [illegible] سامان [illegible] لیکن افسوس [illegible] صحت کی [illegible] کا جو دیہاتی سب سے زیادہ [illegible] ہے [illegible] نہیں کی جاتی [illegible] ان کا [illegible] وہ مکان [illegible] اور دق کا گھر بن گیا۔ یہی وجہ ہے [illegible] گاؤں کی آبادی میں باوجود کھلی [illegible] کے اس مرض کے بیمار [illegible] مشکل کام نہیں [illegible] صرف [illegible] ضروری [illegible] مکان کے [illegible] ہو [illegible] روشن ہوں [illegible] سے اونچی اور حتی [illegible] صاف ستھرے ہوں۔

اگرچہ مکانات حفظان صحت کے اصولوں کے مطابق ہی بنائے جاتے ہیں لیکن عام طور پر صفائی کا خیال نہیں رکھا جاتا حالانکہ صفائی رکھنے میں روپیہ یا وقت درکار نہیں۔ گھر کا کوڑا کرکٹ بے طرح پڑا رہتا ہے ——— گھروں اور گلیوں میں جہاں بچوں کو کھیلنے دیا جاتا ہے گندگی اور غلاظت پڑی رہتی ہے اگر گھر کے لوگ

[illegible] اور اس کا [illegible] تو [illegible] ہے گا۔ لیکن [illegible] لوگ [illegible] اٹھا [illegible] بھا [illegible] بیٹھے ہیں

[illegible] آسان [illegible] ہے [illegible] ایک [illegible] سبزی وغیرہ [illegible] پھینکا اور چھلکے وغیرہ [illegible] کو [illegible] میں [illegible] کی جگہ پھینک دیں بچوں کے [illegible] جگہ [illegible] اور گھر کی نالیاں [illegible] نہ ہونے دیں بلکہ [illegible] جب [illegible] پانی کے ساتھ [illegible] کیا جائے [illegible] قدر مکان صاف ستھرا ہوگا اسی قدر گھر کے لوگ خوش [illegible] اور [illegible] ہوں گے کھانے پکانے کی جگہ [illegible] ستھری ہونی چاہئے [illegible] ایک [illegible] اگرچہ [illegible] اگر فرش [illegible] ہوں تو فرش کو [illegible] پانی [illegible] صفائی [illegible] کی صفائی کا [illegible] خیال رکھنا چاہئے [illegible] بچوں کو [illegible] پاؤں [illegible] دیں [illegible] ہو سکتا ہے وہ ایک برتن میں جمع کر کے باہر [illegible] اچھا چاہئے [illegible] علیحدہ [illegible] اس قدر [illegible] میں [illegible] چاہئے۔ پانی جس قدر کثرت سے استعمال کیا جائے گا اسی قدر صحت کے لئے مفید ہے بچوں کو مناسب وقت پر نہلانا کپڑوں کا دھونا صاف رکھنا برتنوں اور فرش کا صاف رکھنا غرض یہ تمام صفائی پانی پر منحصر ہے اسی لئے کہا جاتا ہے کہ صفائی کا دارومدار پانی کی مقدار پر ہے جو [illegible] مہیا کیا جاتا ہے۔ مگر ایسا ہونا چاہئے کہ اگرچہ کپڑے ایسے صاف نہ ہوں لیکن جسم [illegible] میں داخل ہوں تو طبیعت [illegible] ہو جائے کسی قسم کی [illegible] اور جب ہم کھانے [illegible] تو باورچی خانہ ایسا ستھرا ہو کہ کھانا [illegible]

کیا آپ جانتے ہیں

(کہ)

(۱) ۱۹۴۳ء میں ہندوستان [illegible] شامل کیں ان میں [illegible] پیس بھاری [illegible] شامل تھے ۱۹۴۵ء میں ہندوستان سے لئے ۲۳ کروڑ [illegible] سامان کے [illegible] تھے وہ خرید سے جا چکے ہیں۔ ۲۲۰ [illegible] برطانیہ کناڈا اور امریکہ سے خرید [illegible] ہیں مزید ۱۳۲ جہاز [illegible] [illegible]

(۲) ۳۰ ستمبر ۱۹۴۵ء تک ۸۸ [illegible] منظور کی گئیں جن میں ۳ ارب [illegible] [illegible] کی اجرائی کا [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] کے سرمایہ [illegible] مطالبہ [illegible] [illegible] [illegible] مصنوعات پارچہ بافی کے لئے ۳۰ کروڑ روپیہ کی مشینری درکار ہوگی۔

(۴) ہندوستان سے ۱۹۳۱ء میں پچیس ہزار مسلمان حج بیت کے لئے جہاز گئے ۱۹۳۶ء میں دس ہزار ۱۹۳۸ء میں ۱۹ ہزار ۱۹۴۱ء میں پانچ ہزار سے کچھ زیادہ ۱۹۴۴ء اور ۱۹۴۵ء میں ایک محدود تعداد اندازہ لگایا گیا ہے کہ ۱۹۴۶ء میں پچیس ہزار عازمین حج روانہ ہونگے۔

(۵) ۱۹۳۸-۳۹ء میں ہندوستان نے جنوبی افریقہ کو ۳۳۲ لاکھ روپیہ کا مال (چاول، مونگ پھلی، چمڑا، چائے، ٹاٹ وغیرہ) برآمد کیا۔ اور جنوبی افریقہ سے ۳۴۷ لاکھ روپیہ کا مال منگوایا۔ ۱۹۴۴-۴۵ء میں جنوبی افریقہ کو ۱۸۵۰ لاکھ روپیہ کا مال درآمد کیا۔

(۶) ۱۔ ٹاٹا ایر سروسز

۲۔ انڈین نیشنل ایرویز کے کل حصہ دار ۱۲۷۰ ہیں جن میں سے ۱۱۲۵ (یعنی ۸۸٫۷ فیصدی) حصہ دار ہندوستانی ہیں۔

۳۔ ایر سرویز آف انڈیا لمیٹڈ ہندوستانی کمپنی)۔

۴۔ ایر سروسز اینڈ ٹرانسپورٹ کمپنی

کوئی ہوائی [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] ہندوستان [illegible] اچھا [illegible] [illegible] سرکاری [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] سا [illegible] نسبت بہتر ہوگا۔

(۶) ہندوستان میں [illegible] صحت [illegible] پروگرام مرتب کرنے کے لئے جو تحقیقاتی کمیٹی (بھور کمیٹی) مقرر کی گئی تھی اس میں ہندوستانی اور پانچ یورپین ماہرین فن شامل تھے۔ اس نے ایک مکمل پروگرام تجویز کیا ہے۔ جس کے دو حصے ہیں۔ ایک دس سال کے لئے اور دوسرا طویل مدت کے لئے سردست چھوٹے پیمانہ پر کام شروع کیا جائے گا۔

مجوزہ نظام ڈسٹرکٹ آرگنائزیشن کے تحت بہت سے چھوٹے بڑے ادارے ہونگے ہر چھوٹا ادارہ دس ہزار آدمیوں کی طبی خدمت کریگا، بڑے ادارہ کے تحت ۱۵ سے ۲۵ تک چھوٹے ادارے ہوں گے۔

ضلع کے ادارہ کی بنیاد مختلف فنی اسپتالوں پر ہوگی نیز اس کام کی نگرانی کے لئے مرکز اور صوبوں میں صحت کی وزارتیں قائم کی جائیں گی

[illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible]

غذائی [illegible] کے لئے جنوبی [illegible]

ایشیا [illegible]

[illegible] [illegible] کے واسطے جنوبی [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] دینے کے لئے جنوبی کمان نے اپنے تمام [illegible] اور انجن دینے کا وعدہ کیا ہے حکومت بمبئی کو دو سو اور بیس کو بیالیس پائی کے عوض ملیں گے۔

سیام کو ۵ کروڑ روپیہ کا قرضہ

حکومت ہند حکومت سیام کو تین فیصدی سود پر پانچ کروڑ روپیہ طویل مدت کے لئے قرض دینے پر راضی ہوگئی ہے عنقریب باقاعدہ معاہدہ ہو جائے گا۔ یہ روپیہ زیادہ تر ہندوستان میں فاضل جنگی سامان خریدنے میں صرف ہوگا۔ قرضہ کی ادائیگی کے لئے ۳۰ سال کی

تازہ ہوا اور پیدل چلنے کے فائدے

پیدل چلنا

[illegible]

ہم تازہ ہوا اور پیدل چلنے ... اظہار خیال کرینگے۔

تازہ ہوا کا استعمال

ایسے لوگوں کی تعداد بہت زیادہ ہے جو دوسروں کو پیدل چلنے اور تازہ ہوا سے فائدہ اٹھانے کی ہدایت کرتے ہیں۔ مگر وہ نہیں سمجھتے کہ خود ان کو بھی ان چیزوں کی ضرورت ہے۔ آج آپ اس بات کا فیصلہ کر لیجئے کہ بڑھاپے کو آپ قطعی طور سے روک دینگے۔ خواہ عمر میں کتنا ہی اضافہ ہوتا ہو اور اس فیصلے میں آپ کو اس وقت کامیابی ہو سکتی ہے جب آپ ہوا کے فائدوں کو محسوس کریں اور گہرے خوب گہرے سانس لیں۔ یاد رکھئے ... باقاعدہ سانس لینے کے سبب بے شمار مریض قبرستان اور شمشان بھومی سے واپس چلے آئیں دنیا کے تمام وید حکیم اور ڈاکٹر اس بات پہ

[illegible]

... اعلیٰ جسم کی ہوا حاصل کرنی چاہئے۔

ہم کو اندازہ لگانا چاہئے کہ جس کمرے میں ہم کام کرتے ہیں اس میں کتنے پیسے ہوا ہے اور کتنے آدمی ہوا کو خراب کر رہے ہیں ہم کو اسی لحاظ سے کواڑ کھول کر ہوا بدلتے رہنا چاہئے ہر وقت آر پار کواڑ رکھنا ضروری ہے تاکہ ہوا ہر وقت بدلتی رہے آج کل امریکہ میں جس قدر فیکٹریاں اور کارخانے بنائے جاتے ہیں ان کی دیواروں میں ستر فیصدی جگہ میں کھڑکیاں رکھی جاتی ہیں ستونوں کو اندر سے کھوکھلا رکھتے ہیں اور پمپ کے ذریعہ سے تازہ ہوا کام کرنے والوں تک پہنچائی جاتی ہے اس سے معلوم ہوا کہ خواہ کچھ بھی خرچ ہو جائیں سب سے پہلے سونے اور کام کرنے کے کمرے میں تازہ ہوا کا انتظام کرنا چاہئے کیونکہ تازہ ہوا کی وجہ سے ہم بغیر تکان کے زیادہ سے زیادہ کام کر سکتے ہیں اور

[illegible]

پینے کا پانی اور دوا

[illegible]

پانی صاف کرنے کے طریقے

حسب ذیل ہیں (۱) سب سے زیادہ آسان اور سہل عمل یہ ہے کہ پانی کو گرم کر لیا جائے حرارت کی وجہ سے ہر قسم کے جراثیم ہلاک ہو جاتے ہیں اگرچہ مزہ کسی قدر خوشگوار نہیں رہتا لیکن پانی پینے کے قابل ہو جاتا ہے (۲) بعض متمدن ممالک میں پانی کو بخارات کی شکل میں تبدیل کر کے پھر ٹھنڈا کرتے ہیں لیکن اس کے لئے خاص آلات اور مصارف کی ضرورت ہے (۳) بعض خاص ادویات کے شامل کرنے سے بھی پانی صاف ہو جاتا ہے اس کو طبی اصطلاح میں طریقہ کیمیاوی کہتے ہیں (۴) فلٹر کیا ہوا پانی سب سے بہتر ہے چھوٹے چھوٹے فلٹر بازار میں معمولی قیمت پر ملتے ہیں جن سے پینے کا پانی اچھی طرح صاف کیا جا سکتا ہے جہاں ان کے خریدنے کا امکان نہ ہو تو اپنے طریقے پر گھروں میں اس کا انتظام کر سکتے ہیں ایک گھڑونچی پر تین گھڑے ایک کے اوپر ایک رکھیں اوپر دو گھڑوں کے پیندے میں سوراخ کر دیجئے اور اندر چھید کر ایک صاف کپڑا رکھ دیجئے پہلے گھڑے میں نصف حصہ تک ریت اور اس کے بعد پانی بھر دیجئے اور دوسرے گھڑے میں ایک چوتھائی ریت اور

ایک خطرناک مرض

نزلہ زکام

طبیعت سست ہے۔ کام کو جی نہیں چاہتا۔ پیشانی پر، کنپٹیوں اور کنپٹیوں پر بوجھ سا ہے۔ سر میں ہلکا ہلکا درد ہے۔ ناک بند ہے اور ذخفا معلوم ہوتا ہے۔ بار بار چھینکیں آ رہی ہیں تو سمجھ لیجئے کہ آپ کو زکام ہو رہا ہے۔ اگر ابھی سے آپ آرام سے لیٹ جائیں۔ غذا کم کر دیں، پانی گرم پئیں اور ٹھنڈا پانی بالکل نہ پئیں۔ ایک دو وقت اور خاص کر رات سوتے وقت جوشاندہ یا چائے یا صرف گرم پانی پی لیں اور کمبل یا لحاف اوڑھ کے [illegible] جائے تو [illegible] اور [illegible] آجائے تو بیماری [illegible] تین دن میں [illegible] ہو جائے گا [illegible] کے بعد [illegible] ہو گی۔

اگر نزلہ زکام سردی کی وجہ سے ہوا تو ناک کی رطوبت سفید اور گاڑھی ہوا کرتی ہے۔ ناک کے نتھنے زیادہ سرخ نہیں ہوتے اور ان کے کناروں میں جلن بھی کم ہوتی ہے۔ کبھی یہ بھی ہوتا ہے کہ جلد ہی ناک نہیں بہتی اور اس صورت میں سر بھاری ہوتا ہے اور تمام چہرہ میں درد ہوتا ہے۔

اگر زکام گرمی کی وجہ سے ہوا ہے تو ابتدا ہی سے پیاس زیادہ لگتی ہے۔ چھینکیں زیادہ آتی ہیں۔ ناک میں سخت جلن ہوتی ہے اور پتلی نمکین رطوبت بہتی ہے۔ نتھنے سرخ ہو جاتے ہیں۔ اور ان کے کنارے چھل جاتے ہیں۔ چہرہ اور آنکھیں بھی سرخ ہو جاتی ہیں۔ اور آنکھوں سے بھی پانی آنے لگتا ہے۔ اس کے ساتھ اکثر حلق میں بھی جلن اور سرسراہٹ معلوم ہوتی ہے۔ بعض اوقات نگلنے میں تکلیف ہوتی ہے۔ آواز بھرا جاتی ہے۔ اور بار بار کھانسی اٹھتی ہے۔ چھینکوں کی بولی [illegible] اصل اسی کا نام نزلہ ہے۔ یعنی یہ بیماری اگر صرف ناک کے

اندر [illegible] کو بھی [illegible] زکام کہا جاتا ہے۔ [illegible] تو اس کو [illegible] کہا جاتا ہے۔ [illegible] اندر جھلی میں [illegible] حلق بھی [illegible] بند ہو جاتی ہے۔ [illegible] اکثر تنفس بھی ہوتا ہے [illegible] لال ہو جاتا ہے۔ اور [illegible]

زکام کی خطرناکی

[illegible]

مگر بے پروائی کی جائے تو بعض اوقات زکام بگڑ کر بار بار ہوتا ہے۔ وہ بہت تکلیف دیتا ہے۔

یوں کہنے کو زکام ناک کے اندر جھلی کی ایک معمولی سی بیماری ہے مگر یہ جھلی دوسرے نازک اعضاء کی جھلیوں سے لگاؤ رکھتی ہے اور اس کا زکامی ورم یہاں سے سرک کر کبھی حلق اور سینہ کی طرف اتر جاتا ہے تو کھانسی، دمہ، نمونیا اور سل ودق کے لئے میدان تیار کرتا ہے۔ اور پیچھے آس پاس پھیلتا ہے۔ تو آنکھ، کان، دماغ وغیرہ کے لئے خطرہ پیدا ہو جاتا ہے۔ اس لئے یہ معمولی سی بیماری بے پروائی و بدپرہیزی سے بگڑ جاتی ہے تو ایسے غضب ڈھاتی ہے کہ دنیا اس کے نام سے پناہ مانگنے لگتی ہے۔

چیچک، خسرہ، اور پلیگ جیسی بہت سی وبائی اور متعدی لگنے یا چھوت والی بیماریاں ایسی ہیں جو کسی کو ایک بار ہو جائیں تو اس کے لئے دوبارہ ان کا خطرہ کم ہو جاتا ہے مگر نزلہ زکام متعدی بیماریوں میں سے ایک ایسی بیماری ہے کہ ایک بار ہو جائے تو اس

زکام کی چھوت

[illegible] متعدی [illegible] خاص خاص علاقوں میں [illegible] پھیل جاتی ہے۔ نزلہ زکام کے متعدی [illegible] زکام [illegible] دیکھ کی ناک [illegible] ہو گئے۔

زکام [illegible] لوگوں کے سبب [illegible] سے اس طرح نہیں چھینکنا [illegible] چھینک کی نمی اور بھاپ دوسروں [illegible] منہ کو جا لگے۔ ناک کی صفائی میں بھی دوسروں کے بچاؤ کا خیال رکھنا چاہئے۔ اور ایسے کپڑوں سے ناک صاف نہیں کرنی چاہئے۔ جسے گھر کے دوسرے آدمی بھی استعمال کرتے ہوں۔ بیوی کہ بھلائی اور اچھائی دوسروں میں تقسیم کرنا تو بڑی اچھی بات ہے مگر برائی اور بیماری بانٹنا کوئی اچھی بات نہیں ہے۔

زکام کا موسم

یوں تو نزلہ زکام ہر موسم میں ہر شخص کو ہو سکتا ہے مگر موسم بدلنے کے زمانے میں یعنی موسم بہار میں دگر میوں کی ابتداء میں اور موسم خزاں یعنی جاڑوں کے شروع میں اس کی کثرت ہو جاتی ہے [illegible]

مدت کبھی گزشتہ ہے۔

ڈاکخانہ کی ہڑتال

بقیہ ... جو اعلان ... انہیں ... ڈاکخانہ کے نوکروں ... باقاعدہ کام ہو رہا تھا۔ جن ... ہڑتال کا سب سے زیادہ اثر ... بمبئی ... میں ہوا ہے۔ شہر کلکتہ اور دہلی میں بھی مکمل ہڑتال ہے۔

پھلوں کی مصنوعات معیاری ہونا چاہیئے

اب پھلوں سے تیار کی ہوئی صرف وہی چیزیں عوام کے ہاتھ فروخت ہو سکیں گی جو صفائی اور حفظان صحت کے اصول کے مطابق تیار کی گئی ہوں پھلوں سے تیار کی جاتی ... اشیاء کا کنٹرول آرڈر اس مہینہ سے نافذ ہو گیا ہے۔

جولائی میں غلہ کی متوقع درآمد اور تقسیم

جولائی کے مہینہ میں باہر سے ۲۹۰۰۰۰ ٹن غلہ آنے کی توقع ہے جن میں سے مدراس کو ۵۷۰۰۰ ٹن میسور کو ۲۷۰۰۰ ٹن بمبئی کو ... ٹن بنگال کو ... ٹن بہار کو ۷۰۰۰۰۰ ٹن ٹراونکور کو ۳۵۰۰۰ ٹن کوچین کو ... ٹن دکن کی ریاستوں کو ۱۹۰۰۰ ٹن اور دیگر ریاستوں کو ۴۵۰۰۰ ٹن دیا جائے گا

"انڈین منول" رسالے کا اجرا

ڈاکٹر ... کی ادارت میں ... کے متعلق "انڈین منول" نام کا ایک رسالہ شائع ہو رہا ہے۔ اس میں عام فہم زبان میں ہندوستان کی معدنی دولت اور ... دوسرے حصہ میں معدنی ترقیوں پر مضامین ہوا کریں گے۔

ریلوے ملازمین کے نمائندوں اور ریلوے بورڈ کی میٹنگ

۱۱ جولائی کو آل انڈیا ریلوے مینز فیڈریشن کے نمائندوں اور ریلوے بورڈ کے ایک اجلاس میں ... کیا گیا کہ ... امداد کی رقم کس طریقہ پر تقسیم کی جائے۔ ریلوں ... کی مجلس

قائم نے اس امداد کی سفارش کی تھی اور دونوں فریقوں نے اسے قبول کر لیا تھا۔ تقسیم کے متعلق ابھی کوئی قطعی فیصلہ نہیں ہوا ہے۔

ہندوستان کے سروے کی تاریخ

ہندوستان کے سروے کی مکمل تاریخ ہندوستان کے سروئیر جنرل کی طرف سے شائع کی جا رہی ہے۔ اس کا نام ہسٹاریکل ریکارڈز آف دی سروے آف انڈیا ہے پہلی جلد شائع ہو چکی ہے پہلی جلد میں اٹھارویں صدی کا ذکر ہے اور دوسری میں ۱۸۰۰ء-۱۸۱۵ء کا ذکر ہوگا اور تیسری جلد میں ۱۸۱۵ء سے ۱۸۳۰ء تک کا ذکر ہوگا۔

پولو کے میدان میں مکئی

آرائی لے ... ایس سی کے دہلی سنٹر نے پولو کے ایک میدان میں مکئی بوئی تھی اب دو مہینہ کے بعد فصل تیار ہو جائے گی۔ اس کو کاٹنے کے بعد گیہوں بونے کا خیال کیا جا رہا ہے اس سنٹر نے اپنی ضروریات کے موافق سبزی ترکاری بھی بو رکھی ہے۔

جون میں اشیائے خوراک کی قیمتیں

جون ۱۹۴۶ء میں اشیائے خوراک کی ہفتہ وار تھوک قیمتوں کا کل ہند اشاریہ ۲۴۵٫۵ تھا۔ اس کے مقابل میں مئی کے مہینہ میں یہ اشاریہ ۲۴۳٫۶ تھا۔ اس کے معنی یہ ہیں کہ مئی کے مقابلہ میں جون کے مہینہ میں کچھ گرانی رہی۔

غلہ کی درآمد

۴ جولائی کو ختم ہونے والے ہفتہ میں باہر سے ۱۶۲۲۰ ٹن گیہوں ۱۲۶۶۹ ٹن گیہوں کا آٹا وغیرہ اور ۸۰۰۷ ٹن چاول ہندوستان میں درآمد ہوئے۔

بقیہ صفحہ ... تربیت جسمانی ... کا ... وہ ... ہے اور جب کسی اسپورٹس کے صحیح معنوں میں کھیل میں کامیابی حاصل کرنے کا شوق ... سے اجتناب کرے گا اور جب وہ اپنی طبیعت پر قابو پالے گا تو ہمیشہ اپنے کو ایسے کاموں سے بچانے میں کامیاب رہے گا جو اس کے لئے مضرت رساں ہوں۔ بہرحال اسی طرح ... لاہور ... جیسے ... کھیلوں کے ذریعہ بچوں میں ...

بقیہ صفحہ ۵ ہمیں کتنا سونا چاہیئے؟

اور آٹھ یا نو بجے صبح کو اٹھتا ہوں دوپہر کے کھانے کے بعد یا دو گھنٹے سے ایک گھنٹے تک قیلولہ کرتا ہوں اس حساب سے ۲۴ گھنٹوں میں ۴ سے نو بجے تک غیر مسلسل سی نیند حاصل کرتا ہوں مگر یقینا ... ہے کہ عام مرد و زن کو ۸ گھنٹے یومیہ کی نیند کافی ہے ان اقوال کا یہ مطلب یہ سمجھنا چاہیے کہ بالاوسط ۸ گھنٹے یومیہ کی نیند ضروری شئے ہے جس میں بعض شخصی عادات اور شخصی ضروریات کمی بیشی کر دیتی ہیں یہ بھی مد نظر رکھنا چاہیے کہ ایک تندرست بالغ شخص کو اس نسبت سے نیند درکار ہوتی ہے جس نسبت سے وہ اپنے روزانہ فرائض کی بجا آوری میں جسمانی طاقت و قوت صرف کرتا ہے اگر دماغ سوز کام زیادہ اور جسمانی ریاضت کم ہو تو نیند گھٹ جاتی ہے کیونکہ تفکرات اور نیند کا بیر ہے ہاں وہ اشخاص مستثنیات سے سمجھنے چاہئیں جن کے دماغی اعصاب میں بلغمی رطوبت کی زیادتی ہو ایسے لوگ نیند کے زیادہ متوالے ہوتے ہیں عام قاعدہ یہی ہے کہ بڑھاپے میں ہر تندرست اور سلیم الدماغ شخص کی نیند بقدر ایک یا دو گھنٹہ کم ہو جاتا ہے۔

یہ بھی یاد رکھنے کی بات ہے کہ خوابگاہ میں پہنچ جانا یا بستر پر دراز ہو جانا اور بات ہے اور واقعی خواب ہو جانا اور بات ہے اگر کوئی شخص بستر پر لیٹ کر مطالعہ کتاب میں لگ جاتا ہے یا بات چیت میں مصروف رہتا ہے یا اپنے ہی خیالات میں محو ہو جاتا ہے تو وہ فقط جسمانی آرام ہی ہوتا ہے نیند میں نہیں ہوتا کیونکہ نیند وہ شئے ہے جس میں دماغ کو بھی بہت کچھ آرام ملتا ہے اور گہری نیند ایسی عمدہ چیز ہے کہ اس میں کوئی برا سپنا یا ڈراؤنا سپنا تک پاس نہیں پھٹکتا تاوقتیکہ گہری نیند نہ ہو جسمانی و دماغی کلفت دور نہیں ہو سکتی اور نہ طبیعت میں بشاشت پیدا ہو سکتی ہے سچا نیند وہی آرام دہ ہو سکتی ہے جس میں سونے والا گویا ... نئے دنیا و مافیہا سے پوری طرح غافل ہو جائے۔

بعض نظیریں ایسی بھی دیکھنے میں آتی ہیں کہ کوئی مشہور قابل شخص ۲۴ گھنٹے میں ۳ یا ۴ گھنٹے زیادہ نہیں سوتے لیکن عام طور پر ایسے لوگ قابل تقلید نہیں سمجھنے چاہئیں حفظ صحت کا تقاضا یہی

منہ کی کامل صفائی

منہ میں مت ... [illegible]

... [illegible] ... ہو کا سبب بنتے ہیں ... [illegible]

دانتوں اور مسوڑوں کی صفائی

... کے لئے ضروری ہے ... [illegible] ... کئی بار صاف پانی سے کلی کی جائے اور ہر کھانے کے بعد منہ اور دانتوں کو اچھی طرح ... [illegible]

... [illegible] ... کا استعمال صرف انہیں لوگوں کے لئے مناسب ہے جو اسے صاف رکھ سکتے ہوں ورنہ عام طور پر برش نہایت گندے اور جراثیم آلود ہو جاتے ہیں اور ان کی گندگی مسوڑوں اور دانتوں کے امراض کا باعث ہوتی ہے۔ مسواک کے لئے نیم کی ٹہنیاں سب سے بہتر ہیں۔ دوسرے پودوں اور بیلوں میں کسیلے اور نرم ریشے والے پودے اس مقصد کے لئے مناسب ہوتے ہیں مسوڑوں کے نرم اور ڈھیلا ہونے کی

... [illegible] ... کی ... [illegible] ... سے کھانے کے ذرے ... زیادہ دیر ایک جگہ نہیں ٹک سکتے اور تھوک کے ساتھ باہر خارج ہو جاتے ہیں یا حلق سے نیچے اتر جاتے ہیں لیکن رات کو جب ہم سو جاتے ہیں اور زبان کی گردش بند ہو جاتی ہے تو یہ ذرے دانت کی ریخوں اور مسوڑوں کے کناروں میں ٹھہر جاتے ہیں اور ان میں جراثیم کو عمل کرنے اور ان کے متعفن ماحول میں پرورش پا کر مسوڑوں پر غالب

... [illegible] ... نہیں کرتے۔

زبان اور لعابی جھلی کی صفائی

دانتوں اور مسوڑوں کی طرح زبان کو صاف رکھنا ضروری ہے اور اس کے لئے بہتر ہے کہ چاندی کا پتلا پترا استعمال کیا جائے بعض اشخاص زبان کو اوپر کے دانت سے صاف کرتے ہیں اگر دانت کسی مرض میں مبتلا نہ ہوں اور زبان پر بھی زخم وغیرہ نہ ہوں تو اس میں کوئی مضائقہ نہیں زبان عام طور پر چپکنے کی ہے احتیاطی

امراضِ دنداں کی روک تھام

دانتوں کے امراض آج کل [illegible] عام ہیں؟ ان کی وجوہات کیا ہیں؟ یہ ایک ایسا سوال ہے جو ہر شخص دریافت کرتا ہے۔ دانتوں کو کیڑا کیسے لگ جاتا ہے؟ مسوڑوں سے خون کیوں بہتا ہے؟ یہ اور اسی قسم کے دیگر سوالات کا جواب صحیح طور پر دینا ممکن نہیں کیونکہ بہت پیچیدہ مسئلہ ہے۔ اور ان کی مفصل بیان [illegible] مگر یہاں ہم اس بحث کو نتیجے پر [illegible] کہ ایسے امراض کا سدباب کیونکر کیا جا سکتا ہے؟

بچے کے دانت پیدا ہونے سے بہت پہلے ہی سے بننے شروع ہو جاتے ہیں۔ [illegible] اس [illegible] پیدائش نہ ہو جائے اس وقت [illegible] نہیں ہوتے۔

معلوم ہوا ہے کہ بچے کے دانت کیلشیم اور فاسفورس کے عناصر سے بنتے ہیں۔ اس لئے ماں کو چاہیئے کہ وہ اس قسم کی غذائیں کھائے۔ جس میں کیلشیم اور فاسفورس کے اجزاء بمقدار کثیر ملتے ہوں۔ اس کی وجہ سے بچے کے جو دانت بنیں گے۔ وہ مضبوط، پائدار اور خوبصورت ہونگے

جس سے بچے کے دانت نکلنے شروع ہوں ان کی نگہداشت شروع ہو جانی چاہیئے کیونکہ یہی زمانہ ہوتا ہے جبکہ دانتوں کی جڑیں مضبوط ہو سکتی ہیں۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ بچہ کو دن میں کئی بار ڈبل روٹی کا ایک ٹکڑا دو۔ یا پھیکے بسکٹ کا سخت ٹکڑا کترنے کے لئے دو۔ مگر بہت سخت نہ ہو آسانی سے ٹوٹ سکتا ہو۔ روزانہ بچے کے دانتوں کی صفائی کرنی چاہیئے۔

بعض والدین یہ سمجھتے ہیں کہ چونکہ بچے کے پہلے دانت بہت جلد ختم ہو جاتے ہیں اور زیادہ مضبوط دانت دوبارہ نکل آتے ہیں۔ اس لئے بظاہر کوئی وجہ نہیں معلوم ہوتی کہ ان پر کیوں اس قدر محنت صرف کی جائے کیوں روپیہ اور وقت ان پر خرچ ہو۔ مگر ان کی یہ زبردست غلطی ہے۔ اچھی طرح سمجھ لینا چاہیئے کہ ان دانتوں [illegible] پیدا ہو جاتی ہیں [illegible] ہے۔

یاد رکھنا چاہیئے کہ امراض دندان [illegible] جس قدر [illegible] ان کے بڑھنے کے [illegible] بہت کم ہو جاتے ہیں۔ اگر [illegible] تو [illegible] خرابی [illegible] وجہ [illegible] سال کے [illegible] پیدا ہو جاتے ہیں۔

غذا کے بہت مختصر اجزا دانتوں کی درازوں میں [illegible] رہ جاتے ہیں۔ اور وہ سڑ جاتے ہیں جراثیم اور بیماری پیدا ہو جاتی ہے۔ غذا کے اجزا میں شکر حرارت اور نمی ہوتی ہے۔ [illegible] پیدا ہو گئے ہیں۔ وہ [illegible] تمام خول چاٹ جاتے ہیں۔ اور ایک ایسا زہریلا تیزاب [illegible] جس سے دانت [illegible] لگتے ہیں کہ وہ آہستہ آہستہ خراب ہونے شروع ہو جاتے ہیں گویا گھن سا لگ جاتا ہے اور شگاف پڑ جاتا ہے۔ غذاؤں کا دانتوں کے ساتھ گہرا تعلق ہے۔ اگر غذائیں احتیاط کے ساتھ کھائی جائیں۔ اور دانتوں کی حفاظت مناسب طریقوں پر ہو تو امراض کا بہت کچھ سدباب کیا جا سکتا ہے۔ یہاں اس قسم کی غذائیں درج کی جاتی ہیں کہ اگر انہیں ایام رضاعت میں استعمال کریں تو بچوں کے دانت مضبوط اور خوبصورت نکلینگے۔ اور وہ ان کی صحت و تندرستی کے ضامن ہونگے۔

(۱) وٹامن (ج) نارنگی کا عرق۔ لیموں کا عرق۔ ٹماٹر کا عرق۔

(۲) وٹامن (د) وائٹرائل۔ کاڈلیور آئل بنفشئی شعاعیں اور آفتاب کی صاف روشنی۔

یہ چیزیں ہڈی اور دانت کے مضبوط بنانے میں بہت ہی مفید ثابت ہوئی ہیں۔ بچوں کے لئے آفتاب کی شعاعیں بے انتہا مفید وٹامن ہے۔ تجربہ کیا گیا ہے کہ اگر انڈے اور دودھ کا استعمال نارنگی وغیرہ کے عرق کے ساتھ جاری رکھا جائے تو بچوں کے دانت کبھی خراب نہیں ہوتے۔ اور اگر کیڑا لگا ہوا ہو تو وہ آگے نہیں بڑھتا۔

جن لوگوں کے مسوڑوں میں خرابی ہو یعنی خون یا پیپ نکلتی ہو۔ انہیں چاہیئے کہ وہ عرق نارنج کا استعمال [illegible] کریں۔ کیونکہ تجربہ نے بتایا ہے کہ دانتوں اور مسوڑوں کے لئے اس سے بہتر وٹامن اور کہیں نہیں دستیاب ہو سکتی۔ آپ نے اکثر سنا ہوگا کہ اچھے دانت کبھی نہیں گرتے مگر اس میں یہ اضافہ کر لینا چاہیئے کہ نگہداشت شدہ دانت خراب ہی نہیں ہو سکتے۔

مندرجہ بالا جملہ ہدایات صرف بچوں ہی کے لئے مخصوص نہیں ہیں بلکہ ان کارآمد تدبیروں سے ہر عمر کے انسان فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ پس ضرورت ہے کہ ہر شخص اپنے دانتوں کی حفاظت کرے اور انہیں خراب ہونے سے بچائے۔ تاکہ تمام عمر دانت [illegible] کام دیتے رہیں۔

صلا

———(۰۰)———

بقیہ تربیت جسمانی

یقیناً اس سے کوئی غلطی سرزد ہو جائے گی اور وہ آؤٹ ہو جائے گا وہ ایک مرتبہ اس قسم کے تلخ تجربے اٹھانے کے بعد اس لڑکے کو معلوم ہو جائے گا کہ [illegible] کا غصہ کس [illegible] میں مانع ہوتا ہے اور وہ ضرور کوشش کر کے اس عادت کو دور کرے گا اور یہ سبق حاصل کرے گا کہ طبیعت پر قابو رکھنا کامیابی کا راز ہے۔

طبیعت پر قابو رکھنے کی ایک اور قسم بھی ہے وہ یہ کہ انسان اپنی خواہشات کو روکے یہ عادت بھی کھیلوں کے ذریعہ پیدا کی جا سکتی ہے مثلاً جب ایک لڑکے میں کھیل کا صحیح شوق اور جذبہ پیدا ہو جائے اور اس کی یہ تمنا ہو کہ کھیل میں ایک بلند رتبہ حاصل کرے تو وہ اس بات کی کوشش کرے گا کہ ایسی چیزوں سے اجتناب کرے جو اس مقصد کو پورا کرنے میں حائل ہوتی ہوں یعنی یہ سمجھ کر کہ سگریٹ کا پینا اس کے دم کو بگاڑتا ہے اور اس کے کھیل پر برا اثر ڈالتا ہے وہ سگریٹ پینے کی خواہش پر قابو پانے کی کوشش کرے گا۔

بقیہ صث پر

جاتی ہے یا منہ کی لعابی [illegible]
یا گلے ہوئے دانت [illegible]
[illegible] زبان میں [illegible]
[illegible] جاتی ہے۔ ایسی صورت [illegible]
[illegible] احتیاط سے صاف کیا جائے [illegible]
پانی کے بجائے دافع تعفن دواؤں سے
کلی اور غرغرہ کیا جائے۔ اور [illegible]
کھرنڈ جمانے اور ان کو مندمل [illegible]
دوا [illegible] زبان پر لگائی جائے۔
منہ کی لعابی جھلی کی [illegible]
کسی خاص اہتمام کی ضرورت نہیں ہوتی
اگر گلا [illegible] تندرست [illegible]
سادہ پانی سے کلی اور غرغرہ [illegible]
کی صفائی کے لیے کافی [illegible]
[illegible] اس کے مشابہ [illegible]
[illegible]
نتیجے میں اکثر منہ [illegible]
ہے۔ اس مرض [illegible]

[illegible]

[illegible] نظر آتی ہے [illegible]
[illegible]
اس کے ساتھ [illegible] دافع تعفن دواؤں سے غرغرہ کیا جائے۔ نیم گرم نمکین پانی سے غرغرہ کرنا بھی گندہ دہنی اور منہ کے چھالوں کے لیے مفید ہے۔

حلق کی صفائی

حلق کی فضا متعدد اقسام کے جراثیم اور عفونت پیدا کرنے والے مواد کی ایک زبردست پناہ گاہ ہے اور ہندوستان جیسے گرم ممالک میں گلے اور نرخرے کی سوزش اور گلے کی گلٹیوں کے ورم کی عام شکایت پائی جاتی ہے۔ گلے کی صفائی کے لیے کبھی کبھی نمک کی تیز محلول سے غرغرہ کرنا بہتر ہے۔ اگر حلق میں سوزش ہو گئی ہو تو اس کے نتائج خطرناک ہو سکتے ہیں۔ اس لیے اس کا باقاعدہ

[illegible] صفائی [illegible] حلق اور منہ کی صفائی سے گہرا تعلق رکھتا ہے۔ اس لیے منہ کو ناک کے جراثیم اور [illegible] کی آلائشوں سے پاک رکھنے کے لیے ضروری ہے کہ ناک کی صفائی بھی پورے طور پر کی جائے۔ ناک پھیپھڑے میں ہوا کے داخل ہونے کا راستہ ہے۔ اگر یہ راستہ صاف نہ ہو اور نتھنوں میں گندگی موجود ہو تو اس کا اثر نہایت آسانی سے پھیپھڑوں میں سرایت کر سکتا ہے۔ ناک کو صاف نہ رکھا جائے تو اس کی لعابی جھلی میں خراش اور ورم پیدا ہو جاتا ہے۔ یہیں سے نزلہ اور زکام کے عوارض کی ابتدا ہوتی ہے جو لوگ زکام میں زیادہ مبتلا رہتے ہیں، ان کے نتھنے اکثر متورم رہتے ہیں۔ اگر وہ ناک

[illegible] ہیں اور [illegible] بچنے کے لیے ان باتوں کا خیال رکھنا ضروری ہے۔

احتیاط اور پرہیز

احتیاط اور پرہیز [illegible] ایک [illegible] اور اس کا [illegible] علاج [illegible] گرم پانی [illegible]

[illegible] (بقیہ صفحہ [illegible])

[illegible] جسمانی

[illegible]

جدید تعلیم [illegible] میں [illegible]
جدا ہے۔ کیونکہ زمانہ [illegible]
روم یا یونان کے اصول [illegible] مسئلہ [illegible]
جائے۔ تو [illegible] اس [illegible]
سے گفتگو جائے گی۔ [illegible] مسئوں کا
یہ درست تھا اس پر عمل کیا [illegible] جاسکے یا نہیں
یہ دوسرا سوال ہے [illegible] نامناسب
معلوم ہوتا۔ اب بھی بعض اقوام ایسی ہیں جو ایک
[illegible] قدیم [illegible] لوں کو دوبارہ رواج دے
[illegible] اشخاص کو
[illegible]

[illegible] اپنی زندگی [illegible]
تعلیم ورزش جسمانی کے اصول بنائے ہیں [illegible]
اس بات [illegible] دونوں قسم کے
[illegible] اس سے مستفید ہوں [illegible] ہر انسان زندگی کی
جدوجہد کے لئے تیار کیا جائے۔ اسی لئے
[illegible] نے طاقت سے زیادہ صحت کو اہمیت دی
ہے۔ جو فوجی اور غیر فوجی دونوں قسم کے اشخاص
کے لئے ضروری ہے جس طرح ایک سپاہی کو
اپنے متعدد فرائض کی انجام دہی کے لئے اپنی
صحت درست رکھنے کے لئے ورزش اور غذا
کا خیال رکھنا ہوتا ہے۔ اسی طرح ایک طالب علم
کو بھی پڑھائی میں کامیاب ہونے کے لئے اور
ایک [illegible] یا عہدہ دار کو اپنے فرائض کی عمدگی
سے انجام دہی کے لئے اپنی صحت کو برقرار رکھنا
ضروری ہوتا ہے۔ کتنے طالب علم اور کتنے عہدہ دار
ہیں ایسے نظر آتے ہیں جو ہونہار محنتی اور لائق
[illegible] صحت کی خرابی کے سبب [illegible] نہیں
[illegible] کرسکے کہ وہ اپنی دماغی قوتوں سے

خود فائدہ اٹھائیں اور دوسروں کو بھی [illegible]
یہ یاد رہے کہ جسمانی صحت اور قوت دو جدا گانہ
چیزیں ہیں۔ البتہ بعض اشخاص اپنی [illegible]
[illegible] کرتے ہیں جس کا نتیجہ [illegible]
[illegible] انتہا ہے۔ مثلاً جو اشخاص اپنے
جسم کو خوبصورت اور عضلوں کو مضبوط بنانے کے
لئے حد سے زیادہ [illegible] اصول کے خلاف ورزش
کرتے ہیں۔ وہ اپنے مقصد میں صرف عارضی طور
پر کامیاب ضرور ہوتے ہیں لیکن جب ان کی عمر
[illegible] نتیجہ نکلتا
[illegible]
[illegible] صرف [illegible]
[illegible]

[illegible]
[illegible] جسمانی اور دماغی تعلیم [illegible]
[illegible] دیکھا ہے۔ کیونکہ دماغ اور جسم دونوں ایک
دوسرے کے معاون اور مددگار رہیں [illegible]
کیا [illegible] انسان کی پیدائش سے بڑھاپے تک قائم
رہتا ہے۔ لیکن زمانۂ طفولیت میں دماغی ترقی
کے لئے جسمانی مدد کی بہت زیادہ ضرورت ہوتی
ہے کیونکہ بچپن میں انسان بہت جلد بڑھتا ہے
اور جوں جوں عمر بڑھتی جاتی ہے اس رفتار میں
کمی ہوتی جاتی ہے۔ لہذا دماغی ترقی کی رفتار کو
قائم رکھنے کے لئے دوران خون کی رفتار کو جاری
رکھنا ضروری ہوتا ہے تاکہ جسم کے تمام اعضاء
کو کافی مقدار میں [illegible] ہے۔ خون کی رفتار
بڑھانے کے لئے حرکت ضروری ہے چنانچہ آپ نے
دیکھا ہوگا کہ ہر تندرست بچے کا پیدائش سے
فطری طور پر یہ خواہش ہوتی ہے کہ وہ ہاتھ اور
پیر ہلائے۔ صرف کھانے یا سونے کے اوقات
میں وہ خاموش رہتا ہے۔ اس سے ظاہر ہے کہ

[illegible]
[illegible] اپنے عمل [illegible]
[illegible] ہر وقت گود میں [illegible]
[illegible] واقفیت سے ان کے حق میں [illegible]
[illegible] کیونکہ انہیں ورزش سے [illegible] ان کی صحت
[illegible] الٹی ہیں۔ جب بچہ کی عمر پانچ یا چھ سال
کی ہوتی تو اس کو مدرسہ بھیجا جاتا ہے۔ یہ وہ زمانہ
ہوتا ہے جب کہ اس کی دماغی خصوصیات کو ترقی
دی جاتی ہے یعنی فرض شناسی ضبط اور [illegible] کی
سی عادتیں اس میں پیدا کی جاتی ہیں اور اس کی
پہلی آزادی تھوڑی سی سلب کی جاتی ہے۔ اسی
کے لئے اس کو کمرے میں بٹھایا جاتا ہے۔ اور
اس سے تھوڑا بہت دماغی کام لیا جاتا ہے۔ ایسے
[illegible] میں یہ ضروری ہو جاتا ہے [illegible]
[illegible] ورزش بھی کرائی جائے [illegible]
[illegible] جماعت [illegible]
[illegible] اس کو [illegible] جائے۔
[illegible] دماغی [illegible]
[illegible] جسمانی [illegible]
[illegible] لئے یہ ضروری [illegible]
[illegible] سے وقت کو زیادہ [illegible]
طریقے پر صرف کیا جائے اور طلباء [illegible]
کرائی جائیں جو ان کے [illegible]
ہو [illegible] یہ ایک غلط خیال ہے کہ جسمانی ورزش [illegible]
جسم ہی کو فائدہ پہنچاتی ہیں۔ ذرا غور کرنے سے
یہ معلوم ہو سکتا ہے کہ ان کے ذریعہ بعض دماغی خصوصیتیں
بھی بہرہ مند ہوتی ہیں مثلاً کیا یہ کافی ہے کہ طلباء
کو بہادری، ہمت اور جوش جیسے اعلیٰ صفات کا
صرف درسی سبق دیا جائے اور انہیں تاریخی جواں مردی
کے قصے سنائے جائیں جب کہ ان میں یہ تمیز ہی
کہ جواں مردی اور بزدلی میں کیا فرق ہے؟ جب
تک عملی طور پر وہ اس فرق کو نہ سمجھیں صرف درسی
سبق سے کوئی فائدہ مند نتیجہ نہیں نکل سکتا اور
عملی سبق ورزش اور کھیل کے ذریعے انہیں دیا
جاسکتا ہے۔ مثلاً جب کوئی لڑکا فٹ بال میں
[illegible] کرتا ہے تو اگر وہ ہمت والا ہے تو گھبرا
نہیں جاتا بلکہ دوسری مرتبہ پھر ٹکر لینے کی ہمت
کرتا ہے اور اپنے مخالف پر غالب آنے کی

کلوروفارم دریافت کرنیوالا دنیا کا مشہور و معروف ڈاکٹر

اگر کلوروفارم دریافت نہ ہوتی تو فن جراحی ترقی کی وہ منزلیں طے نہ کرسکتا جو اس نے اس وقت تک طے کی ہیں۔ کلوروفارم کی دریافت کا سہرا ایک اسکاچ ڈاکٹر جیمز ینگ سمپسن کے سر ہے۔ جنہوں نے رات دن ایک کرکے اسے دریافت کیا تا کہ انسان کو اس دکھ درد سے نجات مل جائے جو آپریشن کے وقت اسے محسوس ہوتی ہے۔ آج سے ایک سو سال پہلے ہمارے بزرگوں کے آپریشن بیداری کی حالت میں ہوا کرتے تھے۔ جس کی وجہ سے انہیں شدید تکلیف ہوتی تھی۔ لیکن کلوروفارم کی دریافت نے فن جراحی کی کایا پلٹ دی ہے۔

جیمز ینگ سمپسن ایڈنبرا کے مغرب میں واقع باتھ گیٹ نامی ایک گاؤں میں غریب والدین کے ہاں پیدا ہوئے۔ آپ کو باپ کے تنور خانے کی روٹیاں ہر صبح گھروں میں تقسیم کرنا ہوتی تھیں۔ اسکول میں آپ خوب محنت سے پڑھتے۔ چنانچہ پندرہ سال کی چھوٹی عمر میں آپ ایڈنبرا یونیورسٹی میں داخل ہوگئے۔ اور بیس سال کی عمر میں آپ نے آخری امتحان پاس کر لیا۔

والدین فوت ہو چکے تھے۔ تاہم بھائیوں اور بالخصوص بڑے بھائی کی امداد شامل حال رہی۔ ۱۸۳۲ء میں آپ نے ڈاکٹر آف میڈیسن کی ڈگری حاصل کر لی اور آپ نے اس قدر حیرت انگیز ترقی کی کہ ابھی آپ نے زندگی کی تیس بہاریں بھی نہ گزاری تھیں ایڈنبرا کی رائل میڈیکل سوسائٹی نے آپ کو پروفیسر مقرر کردیا۔ آپ "دایہ گری" کا مضمون پڑھاتے تھے۔ آپریشن کے وقت مریض کے دکھ اور تکلیف کا مسئلہ ہمیشہ آپ کو ستاتا رہتا تھا۔ اور آپ ہمیشہ اس فکر میں رہتے تھے کہ اس دکھ درد سے لوگوں کو نجات دلانے کی کوئی نہ کوئی صورت پیدا کی جائے۔ چنانچہ خطرات سے بے نیاز ہو کر آپ برابر تجربات کرتے رہے۔ ۴ نومبر ۱۸۴۷ء کی رات کو آپ نے جو تجربہ کیا۔ وہ یقیناً رہتی دنیا تک یادگار رہے گا۔ آپ کے دو دوست ڈاکٹر کیتھ اور ڈاکٹر ڈنکن آپ کے ہمراہ تھے جیمز ینگ نے بہت سی دوائیاں تیار کیں اور اپنے پرانے دوستوں پر ان کے تجربات کئے۔ لیکن چونکہ کوئی دوائی ان کے حسب منشا کارگر نہیں تھی۔ اس لئے آپ کی تسلی نہ ہوئی۔ اتنے میں آپ دفعتہ چونکے۔ قریب سے ایک چھوٹی سی بوتل اٹھائی۔ اور اس میں سے کچھ مائع انڈیل دی۔ یہی کلوروفارم تھی لیکن اس کی دریافت پر خوشی اور مسرت کا احساس انہیں اس وقت ہوا جب کہ وہ تینوں ہوش میں آئے۔ کیونکہ دوائی کے اثر سے تینوں زمین پر بے ہوش گر پڑے تھے۔

آپ کی شہرت کی وجہ سے اس عظیم الشان دریافت سے قبل ہی آپ کو ملکہ وکٹوریہ کا طبیب مقرر کر دیا گیا تھا لیکن بنی نوع انسان کی بھلائی کا جو جذبہ آپ کے دل میں تھا۔ اس میں چھوٹے بڑے، امیر اور غریب اور بچے اور بوڑھے کی کوئی کمی نہ تھی۔ آدھی رات کی خاموش فضا میں آپ کو غریب اور نادار مریضوں کے علاج اور دیکھ بھال میں اسی طرح آمادہ پاتیں جس قدر شاہی خاندان کے کسی مریض کے لئے۔ کہا جاتا ہے کہ امراض نسواں کے جدید علم کا کثیر حصہ ان بنیادوں پر منحصر ہے جو آپ نے استوار کیں۔

آپ اگر خود بیمار رہتے یا طبیعت ناساز ہوتی۔ تو بھی آپ لوگوں کے علاج معالجہ میں پوری پوری تندہی سے مصروف رہتے۔ ایک دفعہ کسی نے اعتراض کیا تو آپ نے کہا "میں کیونکر آرام کر سکتا ہوں جب کہ بہت سے لوگ میری توجہ اور علاج کے حاجت مند ہیں۔"

آپ کو بڑے بڑے اعزاز عطا ہوئے۔ ملکہ وکٹوریہ نے آپ کو "بیرونٹ" کے خطاب سے نوازا۔ لیکن انسانی بھلائی کے لئے آپ کی کوششوں میں ذرہ بھر بھی فرق نہ آیا۔

آخر ۱۸۷۰ء میں دنیائے طب کی اس ممتاز شخصیت نے اپنی آخری آرام گاہ کو آباد کیا۔ ([illegible])

(بقیہ صفحہ (۱۲)) اور دیر میں ہضم ہونے والی غذا [illegible] جاتا ہے [illegible] زکام [illegible]

مقام اشاعت ترپ بازار حیدرآباد دکن مطبع دستگیری [illegible]

ختم کرتا ہے۔ برخلاف اس کے اگر وہ پست ہمت
ہو تو گھر سے گھبرا جاتا ہے اور اس طرح بہت اد
دلی کا امتیاز بچوں میں پیدا ہو جاتا ہے۔ اور ایک
[illegible] معلم کھیلوں کے ذریعہ ایک بزدل لڑکے کو ہمت
[illegible] بنا سکتا ہے اور یہ نتیجہ صرف درسی سبق سے
[illegible] نہیں ہو سکتا۔

ورزش کی دو قسمیں ہیں تعلیمی اور تفریحی۔ تفریحی
ورزش سے مراد وہ تمام کھیل اور اسپورٹس ہیں جو
[illegible] مدارس میں کھلائے جاتے ہیں اور جو بچوں کے
جسم کو توانا رکھنے اور ان کے اخلاق کو درست
کرنے میں مدد دیتے ہیں۔

تعلیمی ورزش سے مراد وہ کسرتیں ہیں جو
جسم کے ہر ایک حصے کو ترقی دینے کے لیے خاص
اصولوں پر کی جاتی ہیں چونکہ عام طور پر ان کے
فوائد سے واقفیت نہیں اس لئے ان کو وہ
اہمیت نہیں دی جاتی جس کے وہ مستحق ہیں۔ یہ
جسم و دماغ کو فائدہ پہنچانے کے علاوہ ان نقائص
کو دور کرنے میں مدد دیتی ہیں جو عموماً بچوں میں
مختلف وجوہات کے سبب پائے جاتے ہیں مثلاً
[illegible] بچوں کے سینے سامنے جھکے ہوئے ہوں یا جن
کے مونڈھے ڈھلے ہوئے ہوں ان کو خاص قسم
کی ورزشوں کے ذریعے درست کیا جا سکتا ہے۔
ان نقائص کے پیدا ہونے کے کئی اسباب ہیں
جن میں کالی کھانسی اور گوبری خاص ہیں۔ نیز
بعض بچوں کو تنگ لباس پہنانے سے بھی اس
قسم کا نقص پیدا ہوتا ہے۔ بعضوں کا یہ خیال کہ
ورزش جسمانی کو بچوں کے شوق پر چھوڑ دیا جائے
درست نہیں ہے کیونکہ بچپن کے سبب وہ اس
[illegible] کی اہمیت کا اندازہ نہیں کر سکتے اور چونکہ
تعلیمی ورزش غیر دلچسپ ہوتی ہے اس لئے
اس طرف راغب نہیں ہوتے ہیں۔ جس طرح
بیمار بچے کی خواہش پر دوا کا پینا نہیں چھوڑا
جاتا ہے۔ اسی طرح ورزش کا کرنا نہ کرنا بھی
ان کی مرضی پر نہیں چھوڑا جا سکتا۔

جیسا کہ بتایا جا چکا ہے تفریحی ورزش سے
کھیل مراد ہیں جو مدارس میں کھلائے
[illegible] ان سے ورزش ضرور ہوتی ہے لیکن
[illegible]
[illegible] جب تک کہ تعلیمی اور تفریحی دونوں

ورزشوں کو نہ ملایا جائے۔ سبب یہ ہے کہ تفریحی ورزش
میں جسم کے صرف خاص خاص اعضا ترقی پاتے
ہیں اور بعض محروم رہتے ہیں مثلاً فٹبال سے
کھلاڑیوں کے جسم کے نچلے حصے مضبوط بنتے ہیں
اور اوپر کے جسم کے حصے محروم رہ جاتے ہیں۔
پس تفریحی ورزش اگرچہ تندرستی اور اخلاق کی
درستگی کے لئے مفید ہے لیکن ان ضروریات کو پورا
نہیں کرتی جو بڑھتے ہوئے بچوں کے لئے لازمی ہیں
پس یہ خیال کہ چونکہ مدارس میں تفریحی ورزش پر
اہمیت دی جاتی ہے۔ اس لئے تعلیمی ورزش
کو اہمیت دیئے جانے کی ضرورت نہیں درست
نہیں ہو سکتا۔

انگلستان میں ہر استاد کے لئے تعلیم ورزش
جسمانی لازمی رکھی گئی ہے۔ اور تعلیم یافتہ اشخاص
ہی طلباء سے ورزشیں کرایا کرتے ہیں۔ وہ طلباء
کی عمر و لیاقت کا لحاظ رکھتے ہوئے اسباق تیار
کرتے ہیں اور کوشش کرتے ہیں کہ بعض طلباء میں
جو خاص خاص نقائص ہوں انہیں ورزشوں
کے ذریعے دور کیا جائے۔ جماعت کا مدرس دوسرے
اسباق دینے کے علاوہ اس جماعت سے ورزشیں
بھی کرایا کرتا ہے۔ یہ ایک قابل تقلید طریقہ ہے
جس کو ہندوستان میں رائج کیا جا سکتا ہے
اس سے بہت سی خامیاں رفع ہو جائیں گی۔
اور وہ فوائد حاصل ہوں گے جن کے ہم متمنی ہیں۔

تعلیمی اور تفریحی ورزشوں میں فرق ہے
لیکن تفریحی ورزش کو جو خاص اہمیت دی جاتی
ہے۔ اس کا سبب یہ ہے کہ اس کے ذریعے طلباء
کے اخلاق درست کئے جا سکتے ہیں اور ان میں
ایسے صفات پیدا کئے جا سکتے ہیں جو ان کی
زندگی کو کامیاب بنانے میں معاون و مددگار
ہو سکتے ہیں۔ اس لئے جن اشخاص کے ذمے تفریحی
ورزش کا کام سپرد ہو انہیں چاہئے کہ جو بھی کھیل
کھلائے جائیں ان کے ذریعے اس مقصد کو حاصل
کرنے کی کوشش کی جائے۔

یہ سب جانتے ہیں کہ [illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible] کی تعلیم اور کھلاڑی [illegible] ہو اس

صفت کو عمدگی سے ترقی دے سکتے ہیں اور لڑکوں
میں کھیل کے نئے طریقے استعمال کرنے کا شوق پیدا
کر سکتے ہیں لیکن وہ قابل مذمت سمجھے جائیں گے
اگر اس سے ان کی غرض صرف کھیل میں کامیابی
حاصل کرنا ہو اور اگر اس کا لحاظ نہ رکھا جائے
کہ ان کے اختراع کئے ہوئے طریقہ سے مخالف
کھلاڑیوں کو کوئی ضرر نہ پہنچے اور وہ غیر شریفانہ
نہ ہو۔ یہ اکثر دیکھنے میں آیا ہے کہ فٹبال میں بعض
ٹیموں کے کھلاڑی مخالف ٹیموں کے اچھے کھلاڑیوں
کو ضرر پہنچانے کے نئے نئے طریقے نکالتے ہیں اس
طرح کامیابی حاصل کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ اگر
ان کی اس عادت کو نہ روکا جائے اور ان کی ہمت
کو کسی اعلیٰ طریقے کی طرف نہ راغب کیا جائے۔
تو وہ پختہ ہو جاتی ہے۔ اور وہ بڑے ہونے کے بعد
اپنی زندگی کے ہر شعبہ میں اس قسم کے غیر اخلاقی حرکات
جاری رکھتے ہیں ان میں سے بعض اس کی سزا
پاتے ہیں اور بعض اپنے مقصد میں کامیاب ہوتے
ہیں لیکن سوسائٹی کی نظروں میں ان کی کوئی وقعت
نہیں رہتی۔

مستقل مزاجی جیسی صفت کو لیجئے جو ایک
اچھے اسپورٹس مین میں عموماً پائی جائے گی کسی
کھلاڑی کا کسی کھیل میں ہمیشہ کامیاب رہنا ممکن
نہیں۔ ہار اور جیت دونوں ہمیشہ ساتھ لگے رہتے
ہیں۔ جب ہار ہوتی ہے تو ایک اچھا اسپورٹس مین
ہمت نہیں ہارتا بلکہ وہ اپنی شکست کے اسباب
اور اپنی خامیوں پر غور کرتا ہے اور زیادہ مشق
کے ذریعے ان خامیوں کو دور کرنے کی کوشش
کرتا ہے اور اس کی یہ کوشش رائیگاں نہیں جاتی
اس سبق کو جو وہ کھیلوں میں سیکھتا ہے کبھی نہیں بھلاتا
اور زندگی کے مسائل میں بھی اگر اسے ایک مرتبہ
ناکامی ہو تو مایوس ہوئے بغیر اپنی کوششوں کو
جاری رکھتا ہے اور کامیابی حاصل کرتا ہے۔

طبیعت پر قابو رکھنا ایک اعلیٰ صفت ہے
جس کی بہترین تعلیم کھیل کے ذریعہ مل سکتی ہے
ایک کھلاڑی میں [illegible] کے بعد [illegible]
[illegible]
[illegible] ہے اور وہ [illegible] کو اس سے کوئی ضرر
[illegible] پہنچا مثلاً کرکٹ کے کھیل میں اگر [illegible]
[illegible] گیند اچھالنے اور [illegible] کو مارنے کی
کوشش [illegible]

رجسٹرڈ سرکار عالی نمبر ۱۸۷

جلد ۵

شمارہ ۲۳

صحت عامہ

ایڈیٹر حکیم لیق محمد فائق

۲۴ آبان ۱۳۵۵ف م ۲۱ ستمبر ۱۹۴۶ء

سر مرزا اسمٰعیل بالقابہ کا خیر مقدم

ہندوستان کے حالیہ سیاسی تغیرات کے پیش نظر حیدرآباد کا موقف ایک نہایت اہم مسئلہ بن گیا ہے حالات جس سرعت کے ساتھ بدل رہے ہیں اور دستوری ترقی جس منزل پر پہنچ گئی ہے اس کا ناگزیر اقتضاء ہے کہ صدارت عظمیٰ کے عہدۂ جلیلہ کے لئے ایک ایسی ہستی کا انتخاب ہو جو ماہر نظم و نسق ہونے کے علاوہ ایک دستور ساز بھی ہو اور اپنے وسیع تجربہ اور اپنے اعلیٰ کردار سے حیدرآباد کے داخلی و خارجی مسائل کو نہایت کامیابی کے ساتھ سلجھا سکے چنانچہ اعلحضرت بندگان اقدس و اعلیٰ کی نظر انتخاب ایک ایسی ہی اعلیٰ مرتبت شخصیت پر پڑی سر مرزا کی ذات میں مملکت آصفیہ نے اپنے ایک ہمدرد اور بہی خواہ ماہر نظم و نسق کو پالیا ہے اس میں شک نہیں کہ سر مرزا کو انتظام مملکت کے جو مواقع حاصل ہوئے وہ زیادہ تر ہندو ریاستوں اور ہندو ماحول ہی میں تھے اور یہی وجہ تھی کہ مہا سبھائی ذہنیت لیڈروں نے اس انتخاب کو اپنے لئے ایک فال نیک تصور کیا تو دوسری مسلم حلقوں میں مایوسی کی خاموش علامات ظاہر ہوئیں مگر انصاف کا اقتضاء یہ ہے سر مرزا کو ہندوستان کی سب سے بڑی مسلم مملکت کی خدمت کا جو موقع ملا ہے و جماعتی تعلق سے آلودہ نہ کیا جائے تو بہتر ہوگا۔ یہی وہ جذبہ ہے جس کے تحت ہم ادارۂ صحت عامہ کی جانب سے سر مرزا کا خیر مقدم کرتے ہیں۔

اگر سر مرزا مسلم ہندوستان کی واحد نمایندہ جماعت سے اپنا بظاہری تعلق قائم کئے بغیر اس مملکت کی نمایاں اور ٹھوس خدمات انجام دینے کے قابل ہوں — اور نہ ہونے کی بظاہر کوئی وجہ نہیں — تو ان کی یہی خدمات آنے والے دور میں ہمارے اتحاد کا باعث ہو سکیں گی۔ ہم نے اسی جذبہ کو صاحب معز کے صدارت عظمیٰ کا جائزہ حاصل کرنے کے بعد سب سے پہلی نشر صوتی تقریر میں بین السطور پایا "مجھے میری خدمات سے جانچئے"، کا نعرہ دراصل اسی جذبۂ خدمت ملی کا نتیجہ ہے

"جریدہ صحت عامہ"، جس میدان میں خاموش خدمت بجا لا رہا ہے اس کا سر مرزا سے تعارف کرانا ضروری ہے لیکن ہم نے مناسب سمجھا ہے کہ کسی قریبی فرصت میں ایک یادداشت کے ذریعہ صحت عامہ سے متعلق مسائل کو جن کو ہم قبل ازیں زیر بحث لا چکے ہیں اور جو ابھی شرمندۂ تعبیر نہیں ہوئے پیش کریں

ہم اس توقع پر اپنے اس خیر مقدم نامہ کو ختم کرتے ہیں کہ سر مرزا کا دور صدارت عظمیٰ مملکت آصفیہ کی تاریخ میں ایک زرین باب کا اضافہ کرے گا و حیدرآباد وہ سب کچھ حاصل کرے گا جن کو حاصل کرنے کا وہ معاہداتی طور پر مستحق ہے اور وہ سب کچھ کرے گا جو عظیم تر حیدرآباد کے شاندار مستقبل کے لئے ضروری ہے دولت آصفیہ اقوام عالم میں ایک باعزت مقام اور دولت مشترکہ میں مساوی مرتبہ اور ہندوستانی یونین میں ایک آزاد موقف چاہتا ہے اور ہمیں توقع ہے کہ سر مرزا موقف کو حاصل کرنے کے لئے اپنے وسیع تجربہ، اپنے مسلمہ تدبر اور اپنی بااثر شخصیت کو کام میں لائیں گے ہماری ساری تمنائیں، ہماری ساری توانائیاں اور ہماری تمام آنے والی دستوری جنگ میں سر مرزا کو حاصل رہیں گی۔ اگر وہ مستقل مزاجی کے ساتھ "اقتداری سیاست" سے ساز نہ کریں جو اب آئندہ باعث ترقی نہ ہو۔

(ایڈیٹر)

ماہنامہ عصمت کو خدا نظر بد سے بچائے

"ماہنامہ عصمت دہلی کا سالنامہ (سالگرہ نمبر) وصول ہوا ہے خدا اس کو نظر بد سے بچائے اس نے تقریباً چالیس سال کی عمر حاصل کر کے اپنی خدمت گزاری اپنی افادیت اور اپنی ہر دلعزیزی کا اپنی مقبولیت اور اپنی عصمت نوازی کا کافی ثبوت پیش کیا ہے ذیل میں مدیر محترم کا اداریہ نوٹ (چند باتیں) پیش کیا جا رہا ہے یقین ہے کہ ہمارے قارئین اپنے مقبول عام "عصمت" کی حفاظت کریں گے اور اس کو زیادہ سے زیادہ ترقی دینے کی کوشش کریں گے

(ادارہ صحت عام)

"جون ۱۹۴۶ء کے پرچہ کے ساتھ عصمت کا اڑتیسواں سال ختم ہو گیا اور اس پرچہ سے عصمت خدا کا نام لے کر انتالیسویں سال میں قدم رکھتا ہے۔

اس پرچے کے آخری صفحوں پر اڑتیسویں سال کے مضمون نگاروں اور ان کے مضامین کی فہرست شائع ہو رہی ہے جس پر ایک نظر ڈالنے سے معلوم ہوتا ہے کہ عصمت کی مایہ ناز مخصوص و ممتاز لکھنے والیوں یونیورسٹیوں کی اعلیٰ تعلیم یافتہ خواتین اور ملک کے نامور اہل قلم حضرات کے بیش بہا مضامین، مختلف اور متعدد موضوعوں پر اس سال شائع ہوئے ہیں اور نئی لکھنے والیاں بھی عصمت نے بہت سی اس سال پیدا کی ہیں اور یہ کہنا ہرگز مبالغہ نہیں کہ سال کی دونوں جلدیں "پاکیزہ خیالات، علمی ادبی مضامین اور مفید معلومات" کا قیمتی ذخیرہ ہیں۔ اس حقیقت سے بھی انکار نہیں کیا جا سکتا کہ مضامین کی اشاعت میں عصمت نے کبھی اثر قبول نہیں کیا نہ اپنے اصولوں میں ارتقا برابر رد و بدل کیا۔ لکھائی چھپائی اور دفتریوں کی اجرتیں دوگنی سہ گنی اور کلرکوں کی تنخواہوں میں غیر معمولی اضافہ ہو جانے اور [illegible] کی دقتوں کے باوجود سال کے بارہ پرچے نہایت پابندی وقت سے شائع ہوئے اور کسی بھی پرچہ کی اشاعت میں ایک دن کی بھی تاخیر نہ ہوئی غرض اپنی قدیم روایات کو قائم رکھنے میں خدا کا شکر ہے کہ مابعد جنگ کی مشکلات کے باوجود اڑتیسویں سال میں عصمت کامیاب رہا۔

انتالیسویں سال کا پہلا پرچہ حسب معمول سالگرہ نمبر شائع ہوتا ہے اب سے پانچ چھ سال آگے کی عصمت کے سالگرہ نمبر ڈیڑھ ڈیڑھ دو دو سو صفحوں کی ضخامت کے ہوتے تھے اور تصاویر چار پانچ درجن ہوتی تھیں مگر اب گورنمنٹ اور کاغذ استعمال نہیں کیا جا سکتا اور اس کاغذ پر ہاف ٹون بلاکوں کی تصاویر چھپ نہیں سکتیں۔ کاغذ کے کوٹہ میں ۲۰ فیصدی کمی کر دی گئی ہے اس لئے اور ضخامت نہ بڑھ سکتی تھی ان حالات میں اس سالگرہ نمبر کی صرف معنوی خوبیاں دیکھئے اور ان کی طرف سے امید ہے مایوسی نہ ہوگی

رازق الخیری

مدیر عصمت دہلی۔

ماہنامہ دستکاری دہلی

اطلاع ملی ہے کہ اخبار دستکاری (دریا گنج) دہلی کی نیوز ایجنسی کے خواہشمند ایجنٹ صاحبان کے سینکڑوں خطوط اب تک وصول ہو چکے ہیں کاغذ کی کمی کی وجہ سے ان ایجنٹ صاحبان کو فرداً فرداً شرائط ایجنسی بھیجنا مشکل ہے دستکاری کے ماہوار صنعتی ایڈیشن کی شرائط مندرجہ ذیل ہیں

۱۔ دستکاری کے ماہوار صنعتی ایڈیشن کی قیمت ۴ر ہے۔

۲۔ نیوز ایجنٹ صاحبان کو ۳۳ فی صدی کمیشن دی جائے گی۔

۳۔ تعداد مطلوبہ کی ایجنسی لیتے وقت اطلاع کرنی ہوگی آیندہ کاپیوں کی مقررہ تعداد بڑھانے کا اختیار منیجر کو ہوگا۔

۴۔ کاپیوں کی تعداد مطلوبہ کی تین ماہ کی رقم پیشگی آنی ضروری ہے ورنہ ایجنسی جاری نہ کی جائے گی۔

۵۔ ان شرائط میں کوئی تبدیلی نہ کی جائے گی اور ایجنٹ صاحب ان شرائط کی سختی سے پابندی کریں گے۔

(نوٹ) ہفتہ وار اخبار دستکاری کے ایجنٹ صاحبان دستکاری کی کاپیوں کی مطلوبہ تعداد کی جلد اطلاع دیں

ہفتہ وار کا سالانہ چندہ ماہوار ۲ر مقرر ہے۔

منیجر دستکاری

غذائی معلومات

(ادارۂ نوید صحت)

غذا بدن کی ایک ایسی ضرورت ہے جس کے بغیر انسان زندہ نہیں رہ سکتا لیکن ہم جو کچھ کھاتے پیتے ہیں خود بخود ہضم نہیں ہوتا بلکہ اسے ہضم کر کے جسم کے لئے کارآمد بنانے اور اس کو گوشت و پوست کی شکل میں تبدیل کرتے ہیں بدنی قوتوں کو بڑی تگ و دو کرنی پڑتی ہے۔ اس لئے غذا جو بدن کی دوست ہے۔ اگر ضرورت سے زیادہ استعمال کی جائے یا اس کے انتخاب اور ترتیب میں ضروریات بدن کا خیال نہ رکھا جائے تو یہ قوتوں کو تھکا کر بدن کی دشمن ثابت ہوتی ہے۔ انسان جن امراض میں مبتلا ہوتا ہے، ان میں سے اکثر براہ راست یا بالواسطہ طور پر کھانے کی زیادتی، بے ترتیبی اور تداخل یعنی ایک بار کا کھایا، ہضم ہونے سے پہلے ہی دوبارہ کھا لینے کا نتیجہ ہوتے ہیں۔

وقت کی پابندی

صحت کے لئے کھانے کے اوقات کی پابندی بہت اہمیت رکھتی ہے۔ ہر کھانے کا ایک خاص وقت مقرر ہونا چاہیئے اور ضروریات بدن کے مطابق جو کچھ کھانا ہو اسی وقت کھانا چاہیے۔ اس کے بعد جب تک دوسرے کھانے کا وقت نہ آئے۔ دنیا کی کوئی بڑی سے بڑی نعمت بھی نہیں کھانا چاہیئے۔ بہت سے لوگ کھانے کے اوقات کی پابندی نہیں کرتے کھانے کے دو اوقات کے درمیان بھی کچھ نہ کچھ کھاتے رہتے ہیں عام طور پر ایسے لوگوں کی قوت ارادی کمزور ہوتی ہے یہ کھانے کی چیزیں دیکھ کر یا ان کا مزہ یاد کر کے اپنی خواہش کو کھانے کے مقررہ وقت تک ضبط نہیں کر سکتے، اور اس بے ترتیبی کی وجہ سے اکثر فتور ہضم میں مبتلا ہو کر اپنے معدہ اور اپنی صحت کو برباد کر لیتے ہیں۔ بہت سے لوگ دوران سفر میں بار بار چائے پیتے رہتے ہیں اور جو کچھ بھی ملتا جائے کھاتے جانا گویا اپنا فرض تصور کرتے ہیں۔ مگر یہ بہت خطرناک ہے سفر میں کھانے کے وقت کی پابندی بہت ضروری ہے۔ اگر کھانے پینے میں بے ترتیبی نہ کی جائے اور اپنے وقت ہی پر کھایا جائے تو سفر کی تکان اور اس کی کلفتوں سے بڑی حد تک عافیت رہتی ہے۔

سونے سے پہلے کھانا

سونے سے پہلے کھانے کی عادت بھی صحت کے لئے نہایت مضر ہے، عام طور پر رات کو سونے کے وقت ایک اضمحلال سا طاری ہو جاتا ہے اور شام کا کھانا اپنے وقت پر کھا لینے کے باوجود اس وقت بھی کچھ کھانے کی جھوٹی خواہش ہوتی ہے۔ اگر اس خواہش کو پورا کیا جاتا ہے تو رفتہ رفتہ بستر پر جانے سے پہلے کچھ کھانے کی عادت ہو جاتی ہے۔ اور بہت سے لوگوں میں یہ عادت ایسی راسخ ہو جاتی ہے کہ انہیں کچھ کھائے بغیر نیند آنا محال معلوم ہوتا ہے مگر بستر پر جانے کے وقت کچھ کھا لینے یا شام کا کھانا دیر سے کھانے کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ سونے کی حالت میں بھی معدہ مسلسل اپنی خدمت میں مصروف رہتا ہے اس لئے باوجود سونے کے وقت کھائی ہوئی غذا کا انہضام مکمل نہیں ہوتا۔ آرام کی نیند نہیں آتی ناگوار قسم کے خواب نظر آتے رہتے ہیں اور صبح کو آنکھ کھلتی ہے تو بدن میں چستی اور تازگی کی جگہ سستی اور کسلمندی محسوس ہوتی ہے۔ سونے کے وقت دودھ پینے کے نتائج بھی یہی ہوتے ہیں۔ صحیح اصول یہ ہے کہ سونے سے پہلے معدے کا عمل ختم ہو جانا چاہیئے اور جب ہم آرام کرتے ہوں تو ہمارے معدے کو بھی مکمل آرام حاصل ہونا چاہیئے ورنہ معدے کی مصروفیت، دل، دماغ، اعصاب اور تمام اعضاء کی راحت میں خلل ڈال دیتی ہے۔ اور نیند کا طبعی مقصد پورا نہیں ہوتا۔ راحت پسند لوگوں کے لئے اور ان لوگوں کے لئے جو زیادہ جسمانی محنت نہیں کرتے، شام کا کھانا دیر سے کھانے یا سونے سے پہلے کچھ کھا لینے کی عادت خاص طور پر مضر ہے۔ ایسے لوگ فتور ہضم اور ضعف معدہ کی وجہ سے مختلف امراض میں مبتلا ہو جاتے ہیں اور ان کی صحت یابی بہت دشوار ہوتی ہے۔

سونے سے پہلے کھانے کی تحریک جس اضمحلال سے ہوتی ہے۔ اس کی حقیقی وجہ صبح سے شام تک معدہ کی مسلسل [illegible] اور [illegible] ہوتی ہے جس کے [illegible] کے ساتھ معدہ بھی آرام کرنا چاہتے ہیں اور اسی تکان کی حالت میں اگر ان کو پھر مشغول بنا دیا جائے اور رات کے پانچ چھ گھنٹے بھی انہیں کامل طور پر آرام نہ کرنے دیا جائے تو اس کا نتیجہ فتور ہضم اور ضعف معدہ کے سوا اور کچھ نہیں ہوتا۔ اسی لئے پہلے بھی قدیم اطباء رات کو پیٹ کھانے سے روکا اور موجودہ دور میں بھی جب کہ ہر تین چار گھنٹے کے بعد کھانا اور ناشتہ ضروری سمجھا جاتا ہے۔ ضروریات بدن کے بہت سے ماہرین کے نزدیک شام [illegible] کھانا یا سونے کے وقت کچھ کھانا [illegible] گھنٹے [illegible] صحت اور زندگی [illegible] ہے۔

معدہ اور دماغ کی [illegible]

[illegible] معدہ [illegible] ان میں سے دماغ کو ایک خاص [illegible] خلل سے دماغ فوراً متاثر ہوتا ہے [illegible] سائنٹفک دلائل [illegible] کی تصدیق ہوتی ہے کہ دماغ سے بہت قریبی تعلق ہے، جب کبھی [illegible] پر کوئی آفت آتی ہے تو دماغ اعصاب کے ذریعے سے فوراً اسے محسوس کرتا ہے۔ اس طرح دماغ کی سرگرمی میں اضافہ ہو جانے کی وجہ سے اس کا عمل بھی صحیح اور متوازن نہیں رہتا۔ یہ ایک سادہ بات ہے کہ زیادہ غذا کو ہضم کرنے کے لئے معدے کو زیادہ قوت کی ضرورت ہوگی۔ تمام اعضاء کو قوت خون اور اس کی حرارت سے حاصل ہوتی ہے۔ اس لئے جب بدنی حاجت سے زیادہ کھا لیا جاتا ہے یا بار بار ایسے وقت کھایا جاتا ہے جب نظام بدن کو خوراک کی حاجت نہیں ہوتی تو اسے ہضم کرنے کی طاقت بخشنے کے لئے خون تمام بدن سے سمٹ کر بڑی مقدار میں آلات ہضم کی طرف آ جاتا ہے جس سے ہاتھ پاؤں اور کنارے کے اعضاء سرد پڑ جاتے ہیں اور تمام جسم پر ماندگی اور افسردگی سی طاری ہو جاتی ہے جس سے آلات [illegible] اپنی [illegible] طاقت صرف کر کے [illegible] کو ہضم کر لیتے ہیں تو ان کے تھک جانے کی وجہ سے بھی جسم میں ایک قسم کا ضعف اور اضمحلال محسوس ہوتا ہے بہت سے لوگ جنہیں بار بار کھانے کی عادت

دودھ

[illegible] ہوتی ہیں جن کے نتائج تو ہم جانتے ہیں لیکن جن کی ماہیت سے [illegible] نہیں ہوتی۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ تجربہ سب سے بڑا معلم ہوتا ہے لیکن [illegible] نہیں پڑتا یہ میدان اس نے علم سائنس کے لئے چھوڑ دیا [illegible] ہیں کہ کھاد دینے سے کاشت اچھی ہوتی ہے اور جس طرح [illegible] سے اسی طرح ہمیں یہ بھی علم ہے کہ بہت سی اغذیہ [illegible] مفید بھی ہوتی ہیں دودھ ایک ایسی غذا ہے جس کی افا[دیت] [illegible] خاص و عام ہے لیکن اگر ہم سے کوئی یہ سوال کر بیٹھے کہ دودھ [illegible] مفید سمجھنے کی کیا وجہ ہے تو شاید ہی ہم اس کا کوئی تشفی بخش جواب دے سکیں۔

سائنسی [illegible] تجربات کی بنا پر پتہ چلا ہے کہ دودھ میں پروٹین، چربی کاربوہائیڈریٹ مختلف نمک اور کثیر مقدار میں پانی پایا جاتا ہے اس میں پائے جانے والے [illegible] فاسفیٹ سوڈیم، پوٹاشیم، کلورائیڈ، میگنیشیم اور کیلشیم یعنی چونا ہیں۔ تھوڑی سی مقدار میں لوہا بھی پایا جاتا ہے۔ اور یہ سب نمک انسانی صحت کے لئے ضروری ہیں۔ اچھے دودھ میں ۴ تا ۱۲ فی صد چربی دہنیت پائی جاتی ہے۔ لیکن اگر دودھ سے بالائی نکال لی جائے تو یہی دہنیت گھٹ کر صرف ایک فیصد رہ جاتی ہے۔ بالائی نکالا ہوا دودھ صحت مند اشخاص کے لئے زیادہ مفید نہیں ہوتا۔ البتہ بیماروں کے لئے جن کے معدے کمزور ہوتے ہیں یہ بہت مناسب غذا ہے کیونکہ اس میں چربی کی بہ نسبت زیادہ نائٹروجنی مادے پائے جاتے ہیں۔ دودھ کو اس وجہ سے بھی تحفظی غذا خیال کیا جاتا ہے کہ اس میں الف تا ج چاروں حیاتین پائے جاتے ہیں سب سے زیادہ حیاتین الف ہوتا ہے۔ لیکن بالائی نکالے ہوئے دودھ میں اس حیاتین کی مقدار کافی متاثر ہو جاتی ہے۔ حیاتین ب کی ہر دو قسمیں اس میں موجود ہوتی ہیں لیکن ان کی مقدار اتنی وافر نہیں ہوتی کہ کسی دوسری غذا میں اس حیاتین کی کمی کا بدل بن سکے حیاتین ج اور د بھی ناقابل نظر انداز مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ عام طور پر بھینس اور گائے کا دودھ ہمارے استعمال میں آتا ہے بھینس کا دودھ بمقابلہ گائے کے دودھ کے شاید اس لئے قابل ترجیح ہے کہ اس میں کاربوہائیڈریٹ نمک اور دہنیت کا تناسب زیادہ ہوتا ہے لیکن اس وجہ سے بمقابلہ دوسرے دودھ کے یہ دیر ہضم بھی ہوتا ہے اور زیادہ لذیذ بھی نہیں ہوتا۔ بکری کا دودھ حیدرآباد میں بالکل استعمال نہیں ہوتا لیکن ہندوستان کے دیگر مقامات پر بچوں کو عام طور پر دیا جاتا ہے۔ اس میں پروٹین کا تناسب کم اور چربی کا تناسب زیادہ ہوتا ہے۔ لیکن انسان اور گدھی کے دودھ میں شکر زیادہ پائی جاتی ہے۔ مختلف جانوروں کے دودھ میں پائے جانے والے اجزا کا تناسب بھی مختلف ہوتا ہے۔

بھوک

کھانے میں ذرا دیر ہو جائے تو پیٹ میں چوہے کودنے لگتے ہیں معدہ میں ایک عجیب قسم کی سنسناہٹ سی محسوس ہونے لگتی ہے نظریں بار بار گھڑی کی طرف اٹھتی ہیں۔ کیا وقت ہے؟ کیا کھانا ابھی تیار نہیں ہوا؟ کتنی دیر ہے؟ یہ اور اسی قسم کے بہت سے سوالات آپ کو ستانے لگتے ہیں۔ اب آپ میز خانوں میں مرتبانوں کی تلاش شروع کر دیتے ہیں اور اس وقت جو کچھ مل جائے۔ ڈبل روٹی کے سوکھے ٹکڑے، رکھے اور سوکھے ہوئے میوے بچی ہوئی مٹھائی سب ایک نعمت غیر مترقبہ معلوم ہوتی ہے۔ کبھی آپ نے سوچا ہے یہ کیفیت کیوں طاری ہوتی ہے؟ اس احساس کی ماہیت کیا ہے؟ شکمی بیرونی عضلات کو حساسی کیفیت کو بھوک کا نام دیا جاتا ہے یہ کیفیت خالی معدے کی دیواروں میں اضطراری سکڑاؤ یعنی انقباض کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے۔ اگر معدے میں غذا باقی نہ رہے تو ہضمی عروق کے کیمیائی اثرات ظاہر کی وجہ بن جاتے ہیں۔ جب معدہ خالی ہو تو شدید سکڑاؤ پیدا ہونے لگتا ہے اور اس میں جلد جلد سکڑاؤ کی وجہ معدے میں حرکت پیدا ہو تو ہم کہتے ہیں کہ بھوک معلوم ہو رہی ہے۔ اگر کسی طرح معدے کو خالی رہنے سے روک دیا جائے تو باوجود اس کے کہ آپ غذا استعمال نہ کریں آپ کو بھوک کی تکلیف نہ ہو گی، یہ بات دوسری ہے کہ آپ کمزور اور نحیف ہوتے جائیں گے۔ اس خصوص میں بڑے دلچسپ اور عجیب و غریب تجربے کئے گئے ہیں۔ ایسے محققین نے رپورٹیں تیار کی ہیں اس سے پتہ چلتا ہے کہ ایک بھوکے شخص کو باریک ربر کی ایک نلی دی گئی جس کو وہ نگل گیا۔ اس نلی کے ایک انتہائی سرے ایک چھوٹی سی تھیلی بنی ہوئی تھی جب بھوک شدید معلوم ہونے لگتی تو اس تھیلی کو ہوا سے بھر دیا گیا یہاں تک رفتہ رفتہ پورا معدہ بھر گیا اس عمل کے دوران میں جیسے جیسے ہوا بھرتی گئی بھوک کم ہونے لگی حتیٰ کہ ایک نوبت ایسی بھی پہنچ گئی جب کہ ایسا معلوم ہوا بھوکا بالکل شکم سیر تھا۔ تھوڑی دیر کے بعد ربر کی تھیلی میں آہستہ آہستہ ہوا کم کی جانے لگی۔ جوں جوں ہوا کم ہوتی گئی معدہ خالی ہوتا گیا اور سکڑاؤ بھی بڑھتا گیا۔ بہت جلد بھوک کی وہی سابقہ کیفیت لوٹ آئی جہاں پہنچ کر ہم بے چینی اور تکلیف سی محسوس کرنے لگتے ہیں اور اس کوشش میں ہوتے ہیں کہ جو شئے ملے ہڑپ کر جائیں۔ اب یہ بات پایۂ ثبوت کو پہنچ چکی ہے کہ غذا کے علاوہ بھی بہت سی ٹھوس اشیاء مثلاً چمڑے کے ٹکڑے، پودوں کی جڑیں اور پتے وغیرہ بھی انتہائی بھوک اور تکلیف کی حالت میں اس احساس کو ختم کر سکتے ہیں اگر پیٹ کو کس کر باندھ لیا جائے تو بھی احساس بھوک کم ہو جاتا ہے۔ بات یہ ہے کہ اس طرح باندھنے سے مختلف شکمی عضلات ایک دوسرے سے قریب قریب ہو جاتے ہیں اور اس قربت کے باعث خالی معدے کی حرکت اور سکڑاؤ آسانی سے عمل میں نہیں آ سکتا۔ اس حالت میں چونکہ معدہ آسانی سے اپنا انقباض جاری نہیں رکھ سکتا اس لئے بھوک کی شدت بھی کم ہو جاتی ہے بھوک کا احساس ہو یا کوئی اور احساس [illegible] ہونے کے باوجود سارے نظام جسمانی پر اثر انداز ہوتا ہے ہر احساس کے اثرات ہمہ گیر ہوتے ہیں۔ مثلاً خون کے مختلف اجزاء کا تناسب ان کی وجہ سے گھٹتا بڑھتا رہتا ہے۔ اور اسی طرح خون کا دباؤ بھی بہت متاثر ہوتا ہے

موہبوک کا یہ احساس [illegible] بھی ہے اور عجیب بھی۔ ذرا سوچئے تو سہی اگر بھوک کا احساس مٹ جائے تو دنیا کی ترقی فوراً مسدود ہو جائے۔ اسی احساس کو ختم کرنے کے لئے ہم ہاتھ پیر ہلاتے ہیں جو ہماری ترقی کا باعث ہو جاتے ہیں پس یہی ہے کہ احساس بھوک کو مٹانے کی بجائے ہم کوشش [illegible] سے کریں تا کہ اس بارے اصلی کامیابی ہے۔

کیا آپ جانتے ہیں؟

ہندوستان میں خوراک کا مسئلہ؟

امریکہ کے محکمہ زراعت کا بیان ہے کہ یکم جولائی کو امریکہ، کینیڈا، ارجنٹائین اور آسٹریلیا کی گندم کے ذخیروں میں قلت کا یہ عالم تھا کہ گزشتہ دس سال میں یہ کیفیت دیکھنے میں نہیں آئی تھی۔ اور یہ وہ ملک ہیں جہاں گندم سب سے زیادہ پیدا ہوتی ہے گذشتہ سال ذخیروں میں ۸۲۴۰۰۰۰۰۰ بشل گندم تھی اور اس سال ۳۷۳۰۰۰۰۰ بشل ہے۔

اس کا مطلب یہ ہے کہ لوگوں کا دارومدار زیادہ تر سال رواں کی فصلوں پر ہوگا۔ یکم جولائی کو کینیڈا کے ذخیروں میں سب سے زیادہ کمی دیکھی گئی یعنی پچھلے سال اگر ۳۱۸۰۰۰۰۰۰ بشل گندم تھی تو اس سال ۹۰۰۰۰۰۰ بشل ہوئی۔ اسی طرح امریکہ میں اس سال ۱۰۰۰۰۰۰ بشل تھی لیکن پچھلے سال ۲۸۱۰۰۰۰۰۰ بشل تھی اور ارجنٹائن میں پچھلے سال ۱۷۵۰۰۰۰۰۰ بشل تھی اور اس سال ۱۱۵۰۰۰۰۰۰ بشل ہے۔ آسٹریلیا میں البتہ گذشتہ سال کی نسبت اس سال کے ذخیرے بہت زیادہ تھے یعنی ۵۰۰۰۰۰۰ کی بجائے ۶۷۰۰۰۰۰۰ بشل ہے۔

چاول کی ضرورت

گلوب کی ایک اطلاع سے پتہ چلتا ہے کہ دنیا کو جس قدر چاول کی کم سے کم ضرورت ہے اس سے بھی بیس لاکھ ٹن کم چاول میسر آرہے ہیں اور یہ مقدار ایک عام سال کے قابل برآمد ذخایر کا ۳۰ فیصدی ہے۔ دنیا کی تقریباً نصف آبادی کا دارومدار چاول پر ہے۔ مشرق بعید میں جنگ کی وجہ سے اور سال رواں کی خراب فصلوں کی وجہ سے برما، سیام اور ہند چینی کی مشترکہ پیداوار جو دنیا کی منڈیوں کا ۹۰ فیصدی چاول برآمد کرتی ہے اس سال قبل از جنگ کی سالانہ اوسط (۶۰ لاکھ ٹن) سے بقدر ۱۵ لاکھ ٹن کم ہوگی۔ جاپان عام [illegible] میں کچھ مقدار برآمد کردیا کرتا تھا لیکن اس [illegible] ۱۲۰۰۰۰ ٹن چاول کی ضرورت ہے [illegible] ہندوستان میں ۷۶ ملین ایکڑ زمین میں چاول [illegible] ہوتی ہے اور یہ دنیا میں چاول کا سب [illegible]

سے بڑا مجموعی رقبہ ہے لیکن اب یہاں سے بھی کچھ [illegible] نہیں ہوگا۔

بلجیم کے خوراک کے وزیر کا خیال ہے کہ اس ملک میں خوراک کے کنٹرول کو عنقریب [illegible] دیا جائے گا۔ سگریٹ اور تمباکو وغیرہ بھی کئی اشیا سے کنٹرول ہٹایا جا چکا ہے۔ اسی طرح اس سال کے اواخر تک گوشت اور [illegible] پر سے بھی کنٹرول ہٹ جائیں گے۔

اٹلی کی اطلاع ہے کہ خوراک کے لحاظ سے اگست کا تیسرا ہفتہ سنہ ۱۹۴۳ء کی تاریخ میں بدترین ہفتہ تھا۔ سارے ہفتہ کا چاول کا کوٹا صرف تین وقت کی خوراک کے لئے بمشکل کفایت [illegible] اور روٹی تو [illegible] بھی نہ ملتی تھی۔ بھوکے لوگ چاول اور گیہوں کی بنی ہوئی اشیا [illegible] دو شکر قندی پر ٹوٹ پڑے۔ کھانے کی اشیا کی قیمت بھی کافی بڑھ گئی۔

مزید چاول

برمائی حکومت نے وعدہ کیا ہے کہ اگر موسم موافق رہا تو فوراً چاول کی برآمد میں ۵۰ فیصدی کا اضافہ کر دیا جائے گا۔ اس وقت یومیہ ۱۲۰۰ ٹن چاول کی برآمد ہو رہی ہے۔ اب یہ بڑھ کر ۱۸۰۰ ٹن ہوجائے گی۔

بورڈ آف ریونیو مدارس کے ممبر مسٹر اے۔ ایف۔ ڈبلو ڈکسن برما سے یہ درخواست کرنے کے لئے برما گئے تھے کہ وہ ہندوستان کو زیادہ چاول برآمد کرے انہوں نے واپسی پر کہا "میں نے دیکھا کہ حکومت برما چاول کی اس شدید قلت کے زمانے میں ہندوستان کی امکانی امداد کرنے کے لئے فکرمند ہے۔ برما کو توقع ہے کہ وہ آئندہ دسمبر کے آخر تک اس مقدار سے کہیں زیادہ چاول برآمد کرے گا جسے قحط کی بین الاقوامی ہنگامی کونسل نے دسمبری ششماہی کے لئے قلت والے ملکوں کے واسطے چاول کی مقداروں کی تخصیص کرتے وقت حساب میں شامل کیا ہے" مسٹر ڈکسن نے یہ بھی کہا "آیا اس کی وجہ سے ہندوستان کو زیادہ مقدار مل جائیگی؟ اس کا انحصار سیام کی صورت حال پر ہے۔ متحدہ غذائی بورڈ نے جو تقسیم کی ہے اس کے مطابق توقع ہے کہ آئندہ دسمبر کے آخر تک سیام بنگال کا چاول [illegible] ۱۵۰۰۰۰ ٹن کی مقدار میں ہندوستان بھیجے گا۔ [illegible] نہایت مشکوک [illegible] شدہ مقدار بھیج سکے [illegible]

ارجنٹائین کی کمی

[illegible] سے جو دریائے [illegible] جہاز [illegible] ہندوستان کے لئے [illegible] ٹن [illegible] ان میں سے پہلا جہاز [illegible] ان جہازوں کو حکومت ہند نے [illegible] دیا تھا [illegible] ۱۵۰۰۰۰ ٹن غلہ خریدی جا چکی ہے دو جہازوں [illegible] کی جائے گی یہ غلہ [illegible] ارجنٹائین کے ہندوستانی [illegible] مشن سے کی تھی

مشن کے لیڈر دیوان چمن لال نے کہا "میرے مشن کو ایک ہفتہ کے اندر نہایت حوصلہ افزا کامیابی حاصل ہوئی" انہوں نے یہ بھی بتایا کہ ارجنٹائین میں ہندوستان کے باشندوں کے متعلق بہت ہمدردی اور خیرسگالی کا جذبہ پایا جاتا ہے

زیادہ غلہ ملنا چاہیئے

ہندوستان کے قحط کی ہنگامی کیٹی نے حال میں ایک بلیٹن شایع کیا ہے جس میں بیان کیا گیا ہے کہ عوام کو فاقہ کشی سے بچانے کی کوشش کے سلسلہ میں ہندوستان کی تمام امیدیں ریاست ہائے متحدہ سے وابستہ ہیں۔ ہندوستان میں ۱۲ کروڑ آدمی ایسے ہیں جن کا گذارہ خوراک کے سرکاری ذخیروں کے ذریعہ ہو رہا ہے اور دسمبر تک ہوتا رہے گا جب ہندوستان کی اپنی فصلیں کٹیں گی اس لئے ضروری ہے کہ آئندہ چند ہفتوں میں باہر کے ملکوں کی طرف سے غلہ کی بہت زیادہ مقدار روانہ کی جائیں

پروفیسر ہنگا کا بیان

پروفیسر این۔ ایس۔ [illegible]

ہوتی ہے۔ اس اضمحلال کو بھوک پر محمول کرتے ہیں اور قبل اس کے کہ معدہ، دماغ اور اعصاب ایک سخت مشقت کے بعد کچھ آرام کر سکیں، وہ پھر کھا لیتے ہیں اور اس عادت کی وجہ سے آخرکار اپنے معدے کو اعتدال کے ساتھ بھی اپنی خدمت انجام دینے کے قابل نہیں چھوڑتے اس کی وجہ سے بعض اوقات ان کی تمام دماغی اور جسمانی صلاحیتیں افسردہ ہو جاتی ہیں۔ ذرا کسی ذہنی کاوش یا جسمانی محنت میں ان کا جی نہیں لگتا۔ ہو سکتا ہے کہ بعض اوقات ضرورت سے زیادہ کھانے اور بار بار کھانے کا نتیجہ فوراً ظاہر نہ ہو لیکن اس سے دھوکا نہیں کھانا چاہیے کھانے کی زیادتی اور بے ترتیبی سے آلات ہضم چپکے چپکے اپنی قوت کھو بیٹھتے ہیں اور نظام بدن تہ و بالا ہو جاتا ہے۔

کھانے پینے کے غذا کا بنیادی اصول سادے ہیں

ضبط و احتیاط کا انعام ذہنی بلندی اور اخلاقی شکل میں بھی ملتا ہے اور کھانے پینے میں بے احتیاطی کرنے سے انسان کو اپنے شہوانی جذبات پر قابو رکھنے میں بھی خطرناک ہے۔ جو طبعی طور پر سست اور راحت پسند واقع ہوتے ہیں۔ ایسے لوگوں کو ہمیشہ بھوک سے کم کھانا چاہیے اور کچھ نہ کچھ ورزش کرنی چاہیے۔ بہت سے لوگ ایسے ہیں جو فیاض قدرت کی طرف سے اچھی صلاحیتیں لے کر آتے ہیں مگر اس کے باوجود وہ جتنا کچھ کرنا چاہتے ہیں اس کا نصف بھی نہیں کر سکتے۔ ایسے لوگ اپنے حالات کا جائزہ لیں تو ان پر واضح ہو جائے گا کہ انہیں اپنی بھوک پر قدرت حاصل نہیں ہے۔ اور وہ محض شکم کے بوجھل ہو جانے کی وجہ بلندی میں زیادہ پرواز نہیں کر سکتے رسالہ کے انہیں صفحات میں عقاب کے شکار کا تاتاری طریقہ چھپ چکا ہے۔ کہ خون آلود کنکریوں کو گوشت کے ٹکڑوں کے دھوکے میں کھا کر فلک پرواز عقاب کس طرح زمین سے چپک کر رہ جاتا ہے۔ اور کتنی آسانی سے صیاد کے ہاتھ گرفتار ہو جاتا ہے۔ یہی حال انسان کا بھی ہے کہ بوجھل پیٹ کے ساتھ کوئی شخص اپنی خداداد صلاحیت کی بلندیوں میں پرواز نہیں کر سکتا۔

دن بھر میں دو تین بار سے زیادہ نہ کھائیے کسی وقت دو تین قسم کے سادہ کھانے کے سوا انواع و اقسام کی چیزیں نہ تناول فرمائیے بھوک سے زیادہ ہرگز نہ کھائیے اور روزانہ تھوڑی سی ورزش بھی کر لیا کیجیے۔ پھر دیکھئے کہ طبیعت کی کاہلی جسم کی ماندگی، فتور ہضم، تبخیر اور ذہنی و جسمانی قوتوں کی سستی و کندی کتنی جلدی زائل ہو جاتی ہے اور آپ کی صلاحیتیں کتنی تیزی سے ابھرتی ہیں۔ مگر یہ غذا کے باب میں ان لوگوں کے لیے اس قدر سختی ہونا ضروری نہیں ہے۔ جو سخت جسمانی محنت و مشقت کے کاموں میں لگے ہوئے ہیں۔ مگر ایسے لوگ بھی اگر تھوڑی سی احتیاط کریں، بدنی ضروریات سے زیادہ نہ کھائیں۔ اور کھانے میں ترتیب اور وقت کی پابندی کا خیال رکھیں تو یہ چیز ان کے لئے بھی صحت، قوت اور جفاکشی کی صلاحیت میں اضافہ کا باعث ہوگی۔

ہضم غذا میں خلل ڈالنے والی باتیں

سخت محنت یا ورزش کے بعد فوراً کھانا فتور ہضم کا باعث ہوتا ہے کیونکہ بدن کی بڑھی ہوئی حرارت اور تکان کی حالت میں آلات ہضم، دماغ اور اعصاب پر بہت زیادہ بار پڑ جاتا ہے۔ اور نظام ہضم میں خلل واقع ہو جاتا ہے۔ اسی شدید اضطراب، ہیجان اور عجلت کی حالت میں کھانا بھی فتور ہضم کا موجب ہوتا ہے۔ کیونکہ اس وقت طبیعت کی توجہ دوسری طرف ہوتی ہے اور عصبی مراکز نظام ہضم میں توازن قائم نہیں رکھ سکتے۔ کھانا کھانے کے بعد فوراً کسی ورزش یا محنت کے کام میں مصروف ہو جانے کا نتیجہ بھی یہی ہوتا ہے، کیونکہ طبیعت کی توجہ اور بدن کی قوتیں دو جہتوں میں تقسیم ہو جاتی ہیں اور ہضم غذا کے اعمال پورے طور پر انجام نہیں دے سکتیں۔ خوبی ہضم کے لیے ضروری ہے کہ کھانا ایسے وقت کھایا جائے جب ذہنی اور جسمانی دونوں حیثیتوں سے بدن میں سکون ہو کھانے کے درمیان زیادہ پانی یا دوسری سیال چیزیں پینے سے ہضم میں فتور واقع ہوتا ہے اور معدے میں زیادہ رطوبت کی موجودگی میں غذا عمدہ طریقے سے ہضم نہیں ہو سکتی۔ کھانے کے دوران میں پیاس ابھارنے والی چیزوں سے حتی الامکان پرہیز کرنا چاہیے۔ کھانے میں زیادہ نمک مسالہ، اچار، چٹنی اور مربہ وغیرہ جیسی چیزیں ہضم میں مدد دینے کے بجائے پیاس کو بڑھا کر ہضم میں فتور پیدا کرتی ہیں۔

کھانا ہمیشہ آہستہ آہستہ اور اچھی طرح چبا کر کھانا چاہیے تاکہ ہر لقمہ لعاب دہن میں ہو جائے اس سے معدے میں سرگرمی اور کے ہضم ہونے میں آسانی پیدا ہو جاتی ہے کھانا نہ زیادہ گرم ہونا چاہیے نہ زیادہ بہت گرم کھانے گرم مشروبات سے معدہ ہو جاتا ہے اور اس کی قوتیں تحلیل ہو جاتی ہیں اگر کھانا زیادہ سرد ہو تو اسے ہضم کرنے سے پہلے معدے کی بہت سی قوت اور حرارت گرم کرنے میں صرف ہو جاتی ہے کھانے کے ساتھ سرد پانی پینا اور بھی برا ہے کیونکہ پانی ٹھنڈک اور اس کی زیادتی دونوں باتیں معدے کو اذیت پہنچاتی ہیں اور ہضم میں فتور پیدا کرتی ہیں۔

بقیہ صلے ہندوستان میں خوراک کا مسئلہ

پنجاب۔ حکومت پنجاب نے چاول کو صوبہ کے باہر بھیجنے کے پرمٹ کی آخری تاریخ ۱۰ ستمبر مقرر کی ہے۔ نتیجہ کے طور پر چاول کے مالکوں سے چاول کی خاص مقدار لے لی جائے گی جو رضاکارانہ طور پر باہر بھیجنے کے لئے تھی اور حکومت اس چاول کو خود لے کر کسی ایجنٹ کے ذریعہ باہر بھیج دے گی۔

یو۔ پی مشرقی اضلاع میں سیلاب سے نقصان پہنچنے کی وجہ چارہ اور غلہ کی کمی ہو گئی ہے خریف کی فصل کو بہت نقصان ہوا ہے۔ یو۔ پی کا گڑ پنجاب کے علاقوں، رہتک، حصار، کرنال، شملہ۔ فیروز ۔ امرتسر۔ اور لاہور کو بھیجا جا رہا ہے۔

صحت عامہ کا سالانہ چندہ

اندرون ملک	بیرون ملک	فی پرچہ
للعہ	بیرعہ	۴
صنیبات نمبر	رضاکار نمبر	اطفال نمبر
عہ		
امن عامہ نمبر	سالنامہ جنگ و امن	۔
عہ	عہ	
بلدیہ نمبر		سالانہ مکمل فائلیں
عہ		عہ

شفاخانہ مجددیہ (مستعد پورہ)

جہاں امراض و عوارض کا ماہرانہ علاج کیا جاتا ہے

فہرست مضامین جریدہ صحت عامہ

جلد پنجم ماہ آذر تا ماہ آبان ۱۳۵۵ ف

سالنامہ (۱، ۲) بابتہ آذر جنگ و امن

شمارہ نمبر (۳،۴) ... دی

شمارہ نمبر (۵) بابتہ بہمن

شمارہ (۶) بابتہ ۲۲ بہمن

[illegible]

کی حیثیت [illegible]

ہوں گے ۲۰ [illegible] کو لندن میں ایک [illegible]

کے دوران [illegible] دنیا کے خوراک کی

بچت کرنے والے ممالک خصوصاً ریاستہائے متحدہ

امریکہ سال کے ختم ہونے سے پہلے ہندوستان کو

غلہ کی مناسب مقداریں برآمد کرنے پر رضامند

ہو جائیں۔ ہندوستان کی پہلی حقیقی نمائندہ حکومت

ان لوگوں کی موت کی ذمہ داری جو فاقہ کشی سے

[illegible] ہوں گے [illegible]

[illegible] بین الاقوامی [illegible]

خوراک طاقتوں پر [illegible] کرتے ہیں۔

[illegible] نے یہ بھی [illegible]

یہ بات بالکل واضح ہو جاتی ہے [illegible]

[illegible] دنیا کے [illegible] بنک کے

قیام کی تجویز کی حمایت نہیں کر سکتا۔ جب تک

[illegible] اس بارے میں کوئی واضح تجویز نہ کریں

کہ غلوں کے متعلق وہ قیمت کی کیا پالیسی اختیار

کرنا چاہتی ہیں

چاول کی نازک صورت حال

اسپیشل فوڈ کمشنر کے دفتر سے ایک بیان جاری ہوا ہے جس میں ان اعتراضات کا جواب

دیا گیا ہے جو چاول کی نازک صورت حال پر قابو پانے کے سلسلے میں لارڈ کلرن نے بتلایا ہے کہ انہوں نے ملایا کے لئے چاول کے معقول راشن کو یقینی بنانے کے سلسلہ میں مخلصانہ کوشش کی لیکن چونکہ سیام اپنی ذمہ داریوں کو پورا نہ کر سکا اس لئے چاول کے متعلق تمام تخمینے اور جہازوں کے انتظامات جو انہوں نے کئے تھے ناکام ثابت ہوئے۔ انہوں نے کہا کہ حکومت ہند یہ کام نہ کر سکی کہ واشنگٹن میں عالمگیر منصوبہ بندی تبدیلی کرنے کا سوال اٹھائے کیونکہ اگر یہ تسلیم کر لیا جائے کہ سیام اپنے وعدوں کو پورا کرنے سے برابر قاصر رہے گا اور چاول کی وہ مقداریں جن کی بنا پر دوسرے ملکوں کے علاوہ ملایا کو رسدیں بھجوانے کا بندوبست کیا گیا تھا مہیا نہیں کر سکے گا تو اس قسم کا ادل بدل ضروری ہے۔" اگر سیام سے چاول

[illegible]

متعلق سو برصورت حال ختم [illegible]

ہو جاتی [illegible]

کئے ہے بھی باعث تشویش ہوئی۔

ملایا کو چاول کی رسد

بنکاک میں ایک چاول کمیٹی قائم کی گئی ہے جس کا مقصد یہ ہے کہ ملایا کو رسدیں بھجوانے کے کام کو تیز کیا جائے اور لارڈ کلرن کو مشورہ دیا جائے کہ کسی خاص عرصہ کے لئے جو مقداریں معین کی گئی ہیں آیا وہ پہنچنی چاہئیں یا نہیں۔ لارڈ [illegible] کے محکمہ کے ٹرانسپورٹیشن افسر میجر جنرل۔ جی [illegible] نے جو بنکاک سے واپس آئے ہیں کہا [illegible] ۰۰ ہزار ٹن چاول فوراً بھجوانے کے لئے بنکاک میں [illegible] تیز کیا [illegible] ستمبر کے [illegible] ہفتہ تک سنگاپور پہنچ جانا چاہئے۔ اس کے علاوہ ...... ٹن چاول [illegible] ستمبر تک سنگاپور پہنچ جانے چاہئیں

گورنر مدراس کا بیان

مدراس کے گورنر۔ مسٹر آرچیبالڈ نائی نے عوام کو یہ یقین دلاتے ہوئے کہ جنوبی ہندوستان میں ریلوں کی ہڑتال کے سلسلے میں عوام کو کوئی تشویش نہ ہونی چاہئے کہا "میں تمام متعلقہ لوگوں کو یقین دلانا چاہتا ہوں کہ نقل و حمل کے متبادل ذرائع مہیا کرنے کے لئے حکومت ہر ممکن کوشش عمل میں لائے گی اور صوبہ بھر میں خوراک کی مساویانہ تقسیم کے لئے پوری کوشش کریگی۔"

خوراکی محاذ

۲۲ اگست کو ختم ہونے والے ہفتہ میں درآمد ...... ٹن گیہوں اور گیہوں کا آٹا اور ۹۰۰۰ ٹن مکئی سمندر پار سے ہندوستان پہنچی۔ یکم جنوری سے لے کر اس وقت تک کی کل مقدار علی الترتیب ۸۴۶۵۵۰ ٹن اور ۹۵۵۰۰ ٹن ہے۔

راشن بندی

حکومت بمبئی نے اعلان کیا ہے کہ پونا شہر کے راشن بند رقبہ میں مکئی کا جس میں مکئی کا آٹا۔ سوجی۔ روا میدا اور آٹا شامل ہے لیکن مکئی کے ہر سے

[illegible] راشن [illegible] ہے۔

چاول کے ذخیرہ [illegible] ہو جانے کے باعث حکومت مدراس کو [illegible] میں چاول کی مقدار کو ۱۰ اونس سے گھٹا کر ۸ اونس کر دینا پڑا ہے لیکن جسمانی کام کرنے والے لوگ اس سے مستثنیٰ ہیں

رسد کی خراب صورت حال کے پیش نظر ٹراونکور میں روزانہ بنیادی راشن کی مجموعی مقدار کو عارضی طور پر گھٹا کر ۹ اونس کر دیا گیا ہے اس مقدار کا زیادہ سے زیادہ نصف حصہ چاول کی صورت میں لیا جا سکتا ہے

شکر کے پرمٹ

شکر کو بچانے کے لئے [illegible] کی جاتی ہے حکومت سندھ نے فیصلہ کیا ہے کہ صوبہ میں خاص موقعوں مثلاً شادی اور [illegible] کے پرمٹ جاری کرنا بند کر دیا جائے۔

صوبائی صورت حال

صوبہ میں حالیہ سیلابوں کی وجہ سے کہا

بہار جاتا ہے کہ بہت سے ضلعوں [illegible] کی وجہ سے صوبہ کی غذائی حالت نازک ہو گئی ہے

حکومت مدراس نے ہدایت کی ہے

مدراس کہ بیلاری اور اننت پور کے اضلاع میں قحط کے مخصوص امدادی ذرائع اختیار کئے جائیں۔ چیف کنزرویٹر جنگلات سے کہا گیا ہے کہ جہاں بھی ممکن ہو پہاڑی گھاس جمع کرنا پھر شروع کیا جائے اور چارہ کے ذرائع کے طور پر استعمال ہونے والے علاقوں کو وسیع کرنے کے فوراً انتظامات کئے جائیں جو لوگ کام کرنے سے معذور ہیں مگر واقعی اس قابل ہیں کہ ان کی مدد کی جائے ان کا نام مفت امداد کی فہرست میں لکھ لیا جائے گا۔ نقد مراعات کی رقم بڑھا دی گئی ہے اور بچوں کو مفت راشن دیا جائے گا۔ محتاجوں کو غلہ کے علاوہ دیگر چیزیں مناسب قیمت پر دینے کے لئے فراہم کی جائیں گی

غلہ کے حصول اور تقسیم کے دیہاتی کمیٹیاں بنانے کے بعد حکومت مدراس نے حکم دیا ہے کہ شہری علاقوں میں موجودہ راشن کی مشاورتی کمیٹیوں کی پھر سے تشکیل کی جائے

(بقیہ ص

شمارہ نمبر (۱۵) بابتہ ۷ ستمبر

طبی امداد اور حفظان صحت کی ملکی اسکیم

راجہ بہادر ڈاکٹر واگھرے کی توضیحات (ادارہ)

ہمارے سررشتہ طبابت وصحت عامہ کی افادی

اور تعمیری تجویزیں

قومی طبجاتی لیبارٹری کا کام

احتیاط علاج سے بہتر ہے۔ [illegible]

انسدادی [illegible] کی [illegible]۔

پرہیز

مرض [illegible] کی روک تھام

خدمت خلق کا عالمگیر ادارہ۔ انٹرنیشنل ریڈ

کراس سوسائٹی

حکیم محمد اکرم مرحوم (حکیم محمد نظام الدین صاحب)

شمارہ نمبر (۱۶) بابتہ ۱۴ ستمبر

حرکت میں برکت ہے (حکیم [illegible] صاحب)

[illegible] کے اسباب (ڈاکٹر اشرف [illegible])

[illegible] لڑکوں میں

کھانوں کے [illegible] اطفال [illegible]

لطیف احمد)

[illegible]

[illegible]

کیا آپ [illegible]

انجمن اطباء سے [illegible] کی

سرگرمیاں۔

شمارہ نمبر (۱۷) بابتہ ۲۱ ستمبر

صحت مند عورت جو [illegible] سال سے [illegible]

سال تک [illegible] ۱۲ سال کی [illegible]

۴ سال تک عورت [illegible]

وہ بیماریاں خالی از دلچسپی نہیں)

غسل کی افادیت (ڈاکٹر اشرف الحق مرحوم)

کیا آپ کے پاؤں آرام سے ہیں (حکیم

عزیز کمال صاحب ایڈیٹر نوید صحت علیگ)

ہماری جسمانی حرارت (زکام کا سبب)

مفرحت عادتیں اور ان کے اثرات

پروفیسر صدیق طیب صاحب صدر جامعہ طبیہ علیگ

قدرت کا اہم ترین عطیہ (انسانی حافظہ)

شمارہ نمبر (۱۸) بابتہ ۲۸ ستمبر

[illegible]

شمارہ نمبر (۱۹) [illegible]

[illegible]

[illegible] کا اعلامیہ)

شمارہ نمبر (۲۱، ۲۲) بابتہ ۲۲ مہر

سر کے بال کیوں گرتے ہیں۔

پانی کی افادیت (ڈاکٹر قریشی)

حفظ صحت علاج مرض سے بہتر ہے۔

ہمیں کتنا سونا چاہیے

تازہ ہوا اور پیدل چلنے پھرنے کے فوائد

کیا آپ جانتے ہیں (معلومات)

شمارہ نمبر (۲۳) [illegible]

[illegible]

...شراب اور تعلیمی [illegible] کی صورت میں ان بیماریوں

کے روکنے کے لیے بہترین غذا ہے کہ دودھ اور انڈے کھائے

جائیں، مچھلی، سبز ترکاری اور پھل استعمال کیے جاسکتے ہیں

دل کے تھک جانے کی صورت میں اور خون کی گردش کو اچھا

رکھنے کے لیے میں شہد کو بہت پسند کرتا ہوں۔

[illegible]
[illegible] صحت

شمارہ نمبر (۷-۸) بابتہ ۲۴ سفندار

[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]

شمارہ نمبر (۹) بابتہ ۷ فروردی

[illegible]
[illegible] کی اہمیت
[illegible]
[illegible]
[illegible]
کیا آپ جانتے ہیں (معلومات)
[illegible]
اندھیرے گھر کا اجالا تکلیفوں کا ریاق
موسمی حالت کا صحت انسانی پر اثر۔ لندن
اسپتال میں دلچسپ تجربے

شمارہ نمبر (۱۰) بابتہ ۲۴ فروردی

[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible] بیگم [illegible]
کیا آپ جانتے ہیں؟ (معلومات)
[illegible]

بہشت

شمارہ نمبر (۱۱) بابتہ ۷ اردی

کیا آپ بھی جانتے ہیں؟ [illegible]
صاحب نائب [illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
ادارہ کا قیام [illegible]
دانتوں کی صفائی
[illegible]
[illegible]
امراض کی روک تھام (چوتھی قسط)
[illegible]
[illegible]
[illegible]

بہشت

شمارہ (۱۲) بابتہ ۲۴ اردی

کیا آپ نوخیز نسل کو زیادہ صحت مند اور مسرور بنانے میں کوئی تعمیری حصہ لینا چاہتی ہیں؟ مرجوت جور کی خواتین سے اپیل پبلک ہلتھ ترقی پلان کیا
امراض کی روک تھام (پانچویں قسط)
حکومت ہند کی ہلتھ سروے اینڈ ڈیولپمنٹ کیٹی کا قیام۔ استصواب رائے۔ یادداشتوں کا جائزہ، تجاویز پر غور
قومی صحت کی شاہراہ پر ہندوستان کی
ترقی کا تعمیری نظام نامہ۔
تربیت یافتہ ڈاکٹروں کی خدمات سے
استفادہ
ملک کی صحت و تمام خوشحالی کو ترقی دینے کے
[illegible] کی معاشیات
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]

"اقبال نمبر"

شمارہ (۱۳ و ۱۴) بابتہ ۷ و ۲۴ خورداد

[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
بچوں کے [illegible]
[illegible] (صاحب)
[illegible]
[illegible]
[illegible]
صاحب [illegible]
بچوں سے [illegible] محبت
بچے کی مصنوعی پرورش
بچوں پر سینما بینی کے اثرات۔ نونہالان وطن کو اس لعنت سے بچایا جائے (ہیپل رشادہ)
بچہ بہرحال بچہ ہے (میر حسن صاحب ایم۔ اے)
بچوں کو تندرست دیکھنے کی خواہشمند ماؤں کو چند ہدایات

—

جنسی مسائل

حکیم وکھنی صاحب سابق طبیب سرکار عالی

پہلے ہمارے ملک میں انسانی عمر کا اوسط [illegible] سال تھا آج کل صرف ۳۰-۲۵ سال ہے پہلے ہم [illegible] بڑے کا [illegible] دیکھتے تھے آج کل ہر طرف ایک [illegible] چھایا ہوا ہے پہلے ہم بہت کم اطبا اور ڈاکٹر حضرات کے ممنونِ احسان ہوتے تھے آج کل یہ حضرات ہماری زندگی کے لئے ضروری ہیں پہلے ہماری جسمانی صحت کا لوہا ہر جانب مانا جاتا تھا۔ آج کل اس حقیقت سے بھی کہ [illegible] اہمیت حاصل نہیں ہے پہلے ہمارے [illegible] اور دنیا ہمارا [illegible] آج کل بھی کوئی [illegible] کہ اس انقلاب کا سبب کیا [illegible] یہ تبدیلی کیوں [illegible] اور ہمارا وہ [illegible] جوش [illegible] کامرانی اور کامیابی وہ ولولے اور حوصلے [illegible] اور [illegible] غرض کہ وہ سارے عناصر جو ایک فرد یا ایک قوم کی بافخر زندگی کے لئے [illegible] ہیں کس طرح فنا ہو گئے اور وہ کیا اسباب ہیں جن کے تحت ہم دوسروں کے مقابلہ میں [illegible] نظر آنے لگے ہیں؟

مغربی تہذیب کے تحفے

دنیا عالمِ اسباب ہے۔ آئیے آج اپنی جسمانی پستی کے اسباب کا پتہ چلائیں۔ آپ یہ نہیں کہہ سکتے کہ ہمارا ملک بدل گیا، آب و ہوا بدل گئی، غذائیں بدل گئیں یا زمین کی خاصیت بدل گئی۔ یقین کیجئے کہ ایسا ہرگز نہیں ہوا سب کچھ وہی ہے جو پہلے تھا ملک وہی ہے، آب و ہوا وہی، غذائیں وہی، زمین کی خاصیت وہی غرض کہ سب کچھ وہی ہے جو پہلے تھا سوائے اس کے کہ ہماری تہذیب اور ہمارے تمدن کا ڈھانچہ ہی کسی قدر بدل گیا ہے۔ اور وہ تمام چیزیں جن سے شرافت پرہیز کرتی تھی۔ آج جزوِ زندگی بن گئی ہیں۔ سینما تھیٹر جدید فیشن کے لباس، عریاں تصاویر، فحش لٹریچر گندے مناظر اور جنسی میلانات کو ہیجان [illegible] ہم [illegible] رہبر [illegible] ناول [illegible] فیشن کے [illegible] جسم [illegible] بھرے ہوئے افسانے [illegible] جو مغربی [illegible] کی دلکشی ہماری آنکھوں [illegible] گر انھیں [illegible]

[illegible] دوشیزہ لڑکیاں انھیں [illegible] اپنے دل میں [illegible] جذبات کی کروٹیں محسوس کرتی ہیں [illegible] انھیں نا تجربہ کاری کے [illegible] کر دیتے ہیں جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ نوجوان [illegible] عمر طبعی سے پہلے افسردہ ہو جاتی ہیں اور [illegible] کلیاں وقت مقررہ سے قبل مرجھانے لگتی ہیں۔ قدرت کا کوئی کام مصلحت سے خالی نہیں ہے۔ جنسی خواہشات [illegible] مردوں اور عورتوں کو اس لئے عطا کی [illegible] تاکہ وہ اسے افزائش نسل میں لائیں [illegible] جماعت کا سفینہ ڈوب نہ سکے۔ نفسیات کا قول ہے کہ جنسی خواہشات انسان کی تمام خواہشات کے مقابلہ میں قوی ہوتی ہیں اسے کسی تحریک کی ضرورت نہیں وہ مقررہ اور مناسب وقت پر خود کام کرتی ہیں لیکن جن مغربی تحفوں اور جن اسباب کا اوپر ذکر کیا گیا ہے وہ اکثر [illegible] جذبہ جنسی کو وقت سے پہلے ہی حرکت میں لے آتے ہیں انجام یہ ہوتا ہے کہ ایک نوجوان اپنا بہترین زمانہ تعلیم کو [illegible] اور جستجوئے [illegible] آغوشی میں گذار دیتا ہے۔ اور [illegible]

[illegible]

اس کا ہر سبب تو یہ نظر آنے لگا ہے کہ [illegible] ہوتی ہے لیکن مصیبت یہ ہے کہ آج [illegible] اپنے یہاں کی بڑھتی ہوئی عریانی اور فیشن پرستی سے [illegible] یورپ نے [illegible] عورت کو مرد کے برابر لا کر کھڑا تو کر دیا ہے۔ لیکن اس کے نتائج سے حقیقی مسرت [illegible] حاصل نہیں ہو سکی [illegible] وہاں آج کل جو کچھ ہو رہا ہے اور وہاں کے مفکرین [illegible] اس مسئلہ پر غور کرنے لگے ہیں وہ دلچسپی سے خالی نہ ہوگا۔

پلیگ کے سخت جان جراثیم - احتیاطی تدابیر

"امریکہ کے ڈاکٹر ایڈورڈ فرانس نے "پبلک ہیلتھ رپورٹ" کی قریبی اشاعت میں مہلک جراثیم کی ایک داستان لکھی ہے جن کو بیس سال تک شیشے کی نلکی میں بند رکھنے کے بعد نکالا گیا تو وہ اس وقت بھی زندہ تھے اور مہلک ثابت ہوئے یہ پلیگ کے جراثیم تھے اور اب سے بیس سال پہلے ایک بیمار گلہری سے حاصل کر کے ۴۸ نلکیوں میں بند کر دیے گئے تھے ان نلکیوں میں گوشت شوربا بھر دیا گیا تھا اور ان کے اندر کی فضاء کو عرصہ دراز تک مرطوب رکھنے کے لیے ان کا منہ مضبوطی سے بند کر کے ان پر مہر لگا دی گئی تھی اور ان کو پچاس درجے کی گرم فضا میں رکھ دیا گیا تھا۔

گزشتہ اپریل میں جب ان کو بند کیے بیس سال گزر چکے تھے تو ان نلکیوں کو کھولا گیا اور ۳۳ نلکیوں کے جراثیم اچھی حالت میں زندہ پائے گئے یہ جاننے کے لئے کہ ان زندہ جراثیم کے مہلک اثرات تنے عرصہ کے بعد کس حد تک باقی رہ گئے ہیں۔ ان کا ٹیکہ ۳۳ خرگوشوں کو لگایا گیا ان میں سے ۱۱ خرگوشوں پر کوئی اثر ظاہر نہیں ہوا مگر ۲۲ خرگوش پلیگ میں مبتلا ہو گئے" (ادارہ)

طاعون بڑی خطرناک پھیلنے والی بیماری ہے

جو ایک متاثرہ پسو کے کاٹنے سے ایک سے دوسرے کو ہو جاتی ہے بخار اور ہجران اور گلٹی جو گردن یا بغل یا چڈے میں ہوا کرتی ہے اور جس میں سخت تکلیف ہوتی۔

طاعون کی علامتیں ہیں اس سے اکثر انسان ہلاک ہو جاتے ہیں

طاعون کس طرح پھیلتا ہے

چوہے کے جسم پر پسو ہوتے ہیں اور وہ اس بیماری کو دوسرے چوہوں تک پہنچا دیتے ہیں۔ اور اس طرح وہ پسو چوہوں کے ذریعہ انسانوں تک پہنچ کر طاعون پھیلا دیتے ہیں۔

اگر آپ اپنی بستی کو طاعون سے بچانا چاہتے ہیں تو چوہوں اور پسوؤں کے اس سلسلہ کو توڑ دیجیے۔ طاعون سے بچنے کا بہترین طریقہ چوہوں کو ہلاک کرنا ہے

طاعون ایک محلہ سے دوسرے محلہ میں ایک گاؤں سے دوسرے گاؤں میں ان لوگوں کی وجہ سے پھیلتا ہے جو طاعون کی جگہ سے ڈر کر جس گاؤں میں طاعون نہ ہو وہاں چلے جاتے ہیں اور اس طرح ان لوگوں کے سامان اور کپڑوں میں طاعون کے پسو بھی دوسری جگہ پھیل جاتے ہیں۔ اور اس طرح اچھی آبادی میں جا کر طاعون پھیلانا بڑا پاپ ہے۔ یہ پاپ انسان کو مار ڈالنے کے برابر ہے۔

جہاں طاعون پھیلا ہوا ہو وہاں سے آئے ہوئے لوگوں کو پناہ دینا عقلمندی نہیں ہے۔ گندگی غلاظت اور غذا کو کھلا چھوڑ دینا چوہوں کو کثرت سے جمع کرنا اور پیدا کرنا ہے۔ جس قدر چوہے زیادہ ہوتے ہیں اسی قدر طاعون بھی زیادہ پھیلتا ہے۔

چوہوں کو ہلاکت پنجروں کے ذریعہ یا زہریلی گولیوں کے ذریعہ یا بلوں کو گیاس کرنے کے بعد بند کر دینے سے آسانی سے ہو سکتی ہے۔

طاعون کو چھپانے کے لئے مرے چوہوں کو کچرے کی کنڈی میں ڈال دینا بہت خطرناک ہے اس سے آس پاس کے گھروں میں یہ بیماری پھیل جاتی ہے۔ اور صفائی مزدوروں کی جان بھی خطرہ میں آتی ہے ایسا کرنا دوسروں کے گھر کو آگ لگانے کے برابر ہے۔

گھر میں چوہا گرتے ہی

(۱) فوراً متعلقہ آفسر کو خبر دی جائے (۲) سارے خاندان کے لوگوں کے طاعون کا ٹیکہ نکلوایا جائے (۳) جس جگہ طاعون نہ ہو وہاں کبھی نہیں جانا چاہیے بلکہ کسی پلیگ کیمپ میں یا آبادی سے دور جا کر رہ جانا چاہیے (۴) جہاں تک ہو سکے چوہوں کو مارنے کی کوشش کی جائے۔ مردہ چوہوں کو کچرہ کنڈی میں پھینکنے والا ایک خطرناک شخص سے بڑھ کر ہے۔

پھر کیا کریں

۱۔ موسم سرما میں طلوع آفتاب سے پہلے مکان سے باہر نہ نکلیں۔

۲۔ دیر ہضم اور ثقیل غذا کا استعمال نہ کریں۔

۳۔ کھانے کے ساتھ سرکہ یا سرکہ کی چٹنی ضرور کھائیں ترش میووں کا استعمال مفید ہے

۴۔ غذا کے استعمال کے ساتھ ہی سو نہ جائیں بلکہ کچھ چل پھر کر آرام کریں۔

۵۔ بھوک معلوم ہونے پر کھائیں ضرورت سے زیادہ بھوکے پیاسے نہ رہیں۔

۶۔ ننگے پیر کھلے سر، دھوپ میں پھرا نہ کریں۔

۷۔ غم و الم، غضب و غصہ اور خوف و ڈر سے محفوظ رہیں۔

۸۔ راتوں کو ضرورت سے زیادہ نہ جاگیں بھوکے اور بند کمروں میں نہ سوئیں

۹۔ قبض نہ رہنے دیں کثرت جماع سخت مضر ہے۔

۱۰۔ تنگ مکانوں کو چھوڑ کر ایسے کشادہ مکانوں اور معتدل مقامات میں رہا کریں جہاں درخت ہمیشہ سرسبز و شاداب رہتے ہوں۔

خون کا دباؤ اور اس کی احتیاط

(ڈاکٹر محمد اشرف الحق مرحوم)

ں لوگوں کو صلابت شریانی کی بیماری ہوتی ہے ان کے واسطے بہت کم امید کی جا سکتی ہے کہ بوڑھے ہو کر اسّی نوّے یا اس سے زیادہ کی عمر پائیں گے لیکن ان میں مستثنیات بھی ہیں جو شاذ نہیں ہیں اس قسم کی لمبی لمبی عمریں پانا اس بیماری کی حالت میں نہایت نادر مستثنیات سے ہے اور ایسے مریضوں کو لمبی عمریں جب ہی ملتی ہیں جب کہ ان کی بیماری میں اس خطرناک صورت کے علامات نہ ہوں جس میں کہ قلب کے شرائین سخت ہو جاتی ہیں یہ شرائین دل کے اعصاب کو تازہ خون پہنچاتی ہیں جس سے جسم کا نشو و نما ہوتا ہے انہی کے سخت ہو جانے کی وجہ سے خون کا راستہ بند ہو جاتا ہے [illegible] ان لوگوں کے حق میں یہی صورت اکثر حالتوں میں [illegible] موت کا سبب بن جاتی ہے یہ بات بھی [illegible] کہ صلابت شریانی کی بیماری میں اکثر یہ دیکھا گیا ہے کہ ایسی حالت بغیر کسی نمایاں علامت کے ظاہر ہوئے موجود رہ سکتی ہے لیکن اکثر دل کی ان شرائین کے سخت ہو جانے کی صورت میں وجع القلب کے حملے ہوا کرتے ہیں اور اس بیماری کی یہ ایک بڑی علامت ہے۔

جب اس کا حملہ ہوتا ہے تو دل کے قریب دیوار پر بہت ہی شدت کا درد ہوتا ہے اور مریض کو گھبراہٹ معلوم ہوتی ہے اور ایسا معلوم ہوتا ہے کہ فوراً دم نکل جائے گا اور فی الحقیقت اس قسم کے حملے مریض کا خاتمہ بھی کر دیتے ہیں۔ پس ایسے لوگوں کو ثقیل اور مرغن غذاؤں سے قطعی پرہیز کرنا لازم ہے اگر کوئی شخص جس کو واقعی وجع القلب کی شکایت ہو اس قسم کی غذا سے پرہیز نہ کرے گا تو میں دعوے کے ساتھ کہتا ہوں کہ وہ اپنے کو ہلاک کرنے پر آمادہ ہوا ہے اور خصوصاً ایسی غذائیں جن سے جسم میں ... جاتا ہے مثلاً گوبھی یا تلے ہوئے آلو وغیرہ بالکل ہی کھانے نہ چاہئیں اور ان کھانوں کی جن میں سیلولوس یعنی لکڑی کے اجزا زیادہ ہوں ان بیماروں کے لئے قطعی ممانعت ہے

اس بیماری کے علاج پر میں نے کسی دوسرے مضمون میں بحث کی ہے

یہ لوگ [illegible] پرہیزگار زندگی بسر نہیں کر سکتے اور سگریٹ نوشی بالکل بند نہیں کر سکتے تو بہت ہی قلیل مقدار [illegible] سگریٹ پیتے [illegible] اس بات کی سخت ضرورت ہے کہ یہ اپنے آپ کو ہر قسم کے جذبات کے جوش سے خصوصاً غیظ و غضب کے سخت ہیجان سے بچاتے رہیں اور کوئی ایسا کام نہ کریں جس میں بہت زیادہ محنت درکار ہو مثلاً بھاری بوجھ اٹھانا وغیرہ۔ صلابت شریانی اکثر نقرس کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے اور ابتدائی تشخیص [illegible] ہے تو [illegible] لیکن جوان آدمیوں میں [illegible] پائی جاتی ہے یہ صحیح ہے کہ بعض اوقات خون کے دباؤ کی زیادتی سے بھی [illegible] پیدا ہوا کرتا ہے لیکن اگر دباؤ کی زیادتی کے ساتھ ساتھ پیشاب میں البومن اور گردوں کے اجزا بھی پائے جائیں اور چہرے پر ورم ہو اور [illegible] کی آواز [illegible] بہت بڑھی ہوئی ہو تو بالکل یقین کر لینا چاہیئے کہ صلابت شریانی [illegible] گردوں کے ذریعہ خون کی گردش میں استدلال پیدا کرنے سے خون کے دباؤ میں ایک حد تک کمی پیدا کی جا سکتی ہے

خون کے دباؤ کی زیادتی میں بعض ایسی دوائیں جن سے پیشاب خوب کھل کر آ جاتا ہے مثلاً ڈائی یوریٹین بہت ہی مفید ثابت ہوتی ہیں۔ میں عرق لیمو تجویز کرتا ہوں۔ اس میں کسی قسم کا نقصان نہیں ہے اور یہ بہت مدر ہے اور میرا تجربہ یہ ہے کہ یہ گردوں کے پرانے ورم میں بھی مفید ثابت ہوا ہے جیسا کہ یورک ایسڈ اور گٹھیا کی بیماری میں عام طور سے مفید ہوا کرتا ہے اور اگر لیمو کے عرق میں گلیسرین بھی ملا لی جائے اور معدنی پانی میں ملا کر استعمال کیا جائے تو اور بھی اچھے نتائج حاصل ہو سکتے ہیں۔ نارنگی اور انگور کا استعمال بھی بہت مفید ہے۔ آنتوں کی پوری پوری صفائی بھی فائدہ مند ہے جیسا کہ فصد کھولنے سے خون کا دباؤ کم ہو جاتا ہے

[illegible]

جو خون کے دباؤ کو زیادہ کریں مثلاً بھاری پر ہضم [illegible] دوڑنا زیادہ گرم یا زیادہ سرد چیزوں کا پینا تیز چائے یا کافی کا استعمال اور سب سے زیادہ تمباکو کا استعمال جس سے کہ یقینی طور پر خون کا دباؤ بہت زیادہ ہو جاتا ہے۔ آیوڈین اور غدہ درقیہ کے عصارہ سے اس میں فائدہ ہوتا ہے اس سے سر کا چکر اور درد دور ہو جاتا ہے اور قوت حافظہ اور قوت استدلال کی حالت بہت بہتر ہو جاتی ہے ان صورتوں میں میں ہلاس (ناس) لینے کی بھی سفارش کروں گا کیونکہ اس کے استعمال سے دماغ میں جمع ہوا خون رقیق ہو کر خارج ہوتا ہے اور اس طرح دماغ بہت ہلکا ہو جاتا ہے

(بقیہ صفحہ ۹۴ پر)

مغربی تہذیب کے اثرات

فرانس میں جہاں اسلاف کو ... فحاشی کے نام سے ... [illegible]

[illegible]

... درمیان بھی کہ باپ بیٹی اور بہن بھائی کے درمیان جنسی تعلقات پائے جاتے ہیں۔

ایک فرانسیسی محقق لکھتا ہے "فرانس میں شادی شدہ اشخاص کا ... ہونا قطعاً معیوب نہیں سمجھا جاتا ... یہ حالت صرف فرانس تک محدود نہیں انگلستان اور امریکہ وغیرہ میں بھی ... ہیں ... اور ان ممالک کی تہذیب کا اثر ہم پر پڑ رہا ہے۔ اس کے نتیجہ میں ہمارے ہاں بھی فحاشی کے ہیجانات روز افزوں ہیں۔

اس نوبت پر ہمیں سمجھ لینا چاہئے جنسی بھوک ... اور ہمارے ... نوجوانوں کی جنسی کمزوریاں، قوت مردانہ کا انحطاط غرض اس قسم کی تمام چیزیں اسی جدید ماحول کا نتیجہ ہیں اگر ہمارے چاروں طرف متعفن نالیاں ہوں تو ہمیں یہ امید نہ رکھنی چاہئے کہ ہمارا دماغ تندرست ہوگا اور عین بارش کے نیچے کھڑے رہنے والوں کو یہ یقین کر لینا درست نہیں کہ وہ بھیگنے سے بچے رہیں گے یاد رکھیے قدرت نے انسان کو جتنی قوتیں دی ہیں ان سب کا صحیح طریقہ استعمال بھی سکھا دیتا ہے۔ اسی کو فطرت انسانی کہتے ہیں اگر انسان کسی وجہ سے فطرت کی مقررہ حدود کی پابندی نہ کرے اور ان مقامات سے آگے گزر جائے جو قدرت نے اس کے لیے مقرر کر دئیے ہیں تو یقیناً نقصان پیدا ہوگا۔ اور ایسی ایسی چیزیں جو ہمارے لئے مضر ہو جائیں گی۔ جن کو سراپا نفع کہا جا سکتا ہے پانی زندگی کے لئے کتنا ضروری ہے لیکن اگر اس کے استعمال میں پیاس کی حقیقی ضرورت کو پیش نظر نہ رکھا جائے اور گھر میں دریاں بہنے کی کوشش کی جائے تو نتیجہ کبھی مفید نہیں نکل سکتا اسی ایک مثال سے آپ جنسی بھوک پر استدلال کر سکتے ہیں بلاشبہ یہ خواہش انسان کی فطری خواہش ہے اور اس کا پورا کرنا ہر نقطہ نظر سے ضروری اور مفید سمجھا گیا ہے لیکن یاد رکھیے کہ اگر بھوک میں جوع البقر کی کیفیت پیدا ہو جائے تو وہ مرض بن جاتی ہے۔

نوجوانوں کا مآل

موجودہ فحش مناظر اور گندے مناظر کا اثر ہمارے نوجوانوں پر پڑ رہا ہے اس سے آپ ناواقف نہیں ہیں کہ تہذیب کی نئی کروٹ نے ہمارے رجحانات انحطاط سے جو دوشیزہ لڑکیوں اور جوان مردوں کو ان خرافات سے محفوظ رکھتے تھے اب ہر شخص سینما تھیٹر گندی تصاویر اور فحش لٹریچر کے ذریعے سے اپنے جنسی ہیجانات میں حیرت انگیز اضافہ کر سکتا ہے پیرس امریکہ اور خود ہندوستان کی تیار کی ہوئی عریاں تصاویر آج ہر جگہ مل سکتی ہیں کوک شاستر، لیون کی ڈائیری، سِر گذشت عروس اور قانون مواصلت کے نام سے بے شمار کتابیں ہمارے تجارتی کتب خانوں میں موجود ہیں تھیٹر دیکھا ہیں بوسہ بازی عریاں رقص بوس و کنار کے مناظر عام حیثیت اختیار کر گئے ہیں تہذیب کی تبدیلی نے پردہ کا شریفانہ طریقہ تو ختم کر دیا ہے۔ سڑکوں پر تفریح گاہوں میں تھیٹروں اور سینماؤں میں حسین اور شوخ عورتیں اپنے حسن کی نمائش کرتی پھرتی رہتی ہیں۔ یہ ماحول ہے جس میں ہمارے ایک ایک نوجوان کا جنسی پودا پرورش پاتا ہے اور اس حقیقت سے انکار مشکل ہے کہ اکثر و بیشتر یہ پودا درخت بننے سے پہلے ہی مرجھا جاتا ہے۔

ماحول کی تباہ کاریاں

نوجوان ان تمام مناظر کو دیکھتے ہیں ان کے جنسی احساسات میں تموج پیدا ہوتا ہے شہوانی پیاس تیز تر ہو جاتی ہے اور پہلے وہ فحش خیالات کا مرکز بنتے ہیں اور بہت ہی جلد فحش اعمال اختیار کر لیتے ہیں آپ جن نوجوانوں کو کسی قدر مضمحل افسردہ ـــــ اور زرد چہرہ لیے ہوئے دیکھیں تو بلا توقف سمجھ لیجئے کہ وہ بھی جنسی ہیجان کا شکار ہے۔ ہو سکتا ہے کہ آپ سے دوسری قسم کے امراض بھی ہوں لیکن مصلحت یہ ہے کہ نوجوان طبقہ کو سب سے بڑا نقصان ہمارے اسی ماحول نے پہنچایا ہے

کوئی چیز لا علاج نہیں

سوال یہ ہے کہ ان تمام امراض ان تمام کمزوریوں اور ان تمام تباہیوں کا علاج کیا ہے ملک کی بڑھتی ہوئی پستی کو کس طرح روکا جا سکتا ہے اور نوجوانوں کو کس طرح صحیح معنوں میں نوجوان بنایا جا سکتا ہے؟ دنیا میں کوئی چیز لا علاج نہیں ہر مرض کی دوا اور خرابی کا دفعیہ موجود ہے ہمارے خیال میں ان حالات کو بدلنے کے لئے دو طریقے ہیں ایک طریقہ کا تعلق مفکرین اور رہنما حضرات سے ہے انہیں چاہیے کہ وہ اپنی ان تھک اور مسلسل کوششوں سے عریانی فحاشی کے اس بڑھتے ہوئے سیلاب کو روکیں اور دوسرا طریقہ یہ ہے کہ جو لوگ واقعی عصبی کمزوری اور جنسی انحلال کا شکار ہو چکے ہیں وہ صحیح طبی مشورہ حاصل کریں۔ یاد رکھنا چاہیے کہ معمولی سے معمولی کمزوری بھی ایک دن پریشان کن ہو سکتی ہے چھوٹے سے چھوٹا زخم بھی زندگی کو تباہ کر سکتا ہے مبارک ہیں وہ لوگ جو ناؤ کے ڈوبنے سے پہلے ساحل پر پہنچنے کی تدبیر کرتے ہیں۔ اور قابل افسوس ہیں وہ حضرات جو پانی سر سے اونچا ہو جانے کے بعد چونکتے ہیں۔

من آنچہ شرط بلاغ است با تو میگویم
تو خواہ از سخنم پند گیر خواہ ملال

بقیہ صفحہ ہوا کی ماہیت

اور اس کش مکش میں جس کی قوت مدافعت لے جواب دے دیا وہ مرض کے شکار ہو کر موت کے گھاٹ اتر جاتے ہیں

قدرت کے تعمیری عناصر

تازہ ہوا صاف پانی، متوازن غذا، اور ورزش یہ چند قدرت کے ایسے تعمیری عناصر ہیں جن کے صحیح استعمال کے بعد دنیا میں مرض عنقا ہو سکتا ہے عمر میں اگر کسی عقیدہ کی بنا پر طویل نہ ہو سکے تو کم از کم صحت مند زندگی ضرور نصیب ہو سکتی ہے کہ انسان ان مسائل کے متعلق ذرا غور و فکر کرے قدرت سے قریب تر رہنے کی کوشش کرے اور ہرگز ہرگز قوانین قدرت کی خلاف ورزی نہ کرے۔

موٹاپا کیا ہے؟

موٹاپا کیا ہے؟ [illegible]
اجتماع ہے جو جسم [illegible]
اور پیٹ [illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible] کا [illegible]
[illegible] حرکت [illegible]
[illegible] اور موجب تکلیف [illegible]
اس میں حادثوں سے دوچار [illegible]
[illegible] اور وہ گاڑی کی [illegible]
[illegible] تکلیف [illegible]
زیادہ [illegible] دولت مندوں کے لئے
کیونکہ وہ [illegible] نعمت اور عیش [illegible]
[illegible]
جس سے ہم بچ سکتے یا محفوظ رہ سکتے [illegible]
وہ جس پر ہمیں رحم و ترس آنا چاہیے [illegible]
کو گذرگیا اگر تمہیں [illegible]
فربہی [illegible] سے عام طور پر [illegible]
ہو جاتے ہیں [illegible] دیکھنے والوں کی نگاہیں [illegible]
طرف اٹھیں اور ہنسی لبوں پر بیٹھنے لگی [illegible]
سمجھنا چاہیے کہ فربہی کتنی بری [illegible] جس سے
ڈرنا چاہیے اور اگر کسی طبیعت میں اس کی استعداد
ہو تو اس کی طرف سے چوکنا رہ کر اس کا سد باب
کرنا چاہیے۔ یہ انسان کو ناکارہ بنانے والی
بیماری ہے اور پھر اس سے تکلیفیں اور خطرات پیدا
ہوتے ہیں انہیں احاطہ تحریر میں لانے سے بہتر ہے کہ
ان کی نسبت قیاس کر لیا جائے

اس تمہید آرائی کے بعد سوال ہوتا ہے کہ یہی
فربہی کے اسباب کیا ہیں جواب میں کہا جا سکتا ہے
کہ اس کے اسباب بہت متنوع اور غیر محسوس طور
پر رونما ہو جاتے ہیں ان میں سے موٹے موٹے یہ ہیں
موروثیت، پرخوری، آرام طلبی، میخواری۔
آب نوشی کی کثرت، شکر خوری، کاہلی، کام چوری
وغیرہ انفراداً یا اجتماعاً۔

[illegible]

ورزش

[illegible]
[illegible] جا سکتی ہے [illegible]
جسم کو کوئی [illegible] یا [illegible]
کے کم کرنے یعنی جسمانی [illegible]
کی بہترین ہوتی ہیں۔ بعض عام کاج [illegible]
پاؤں ہلانے سے تندی [illegible]
ہی ساتھ موزوں ریاضت بدنی پر عامل رہنے [illegible]
متا ہوا اور لچکدار ہو جاتا ہے اور پانوں کو [illegible]
اگر انسان جسم کو سیدھا کھینچ کر چلے۔ [illegible] سانس
لے اور ہوا خشک کھلی اور گرد و غبار سے پاک
[illegible] ہو تو اس سے بھی فربہی بڑھنے نہیں پاتی بعض
[illegible] چاہیے کہ سینے کو زیادہ پھیلائے اور پیٹ کو
اندر کی طرف کھینچے اور اس پر اکثر عامل رہے تو اس
اس سے موٹاپا کم ہو جاتا ہے بالخصوص جبکہ پیٹ

[illegible]

[illegible]

[illegible]
[illegible] مسہل بھی [illegible]
[illegible]
گردشن، سالٹ، انیوز فروٹ سالٹ [illegible]
مسہلات سے قطعی پرہیز لازم ہے ترکی حمام
آبی بخارات کے حمام بھی بہت مفید ہیں۔ اگر ہر
مہینے میں تین چار بار ایسے غسل کرلے تو تقیب [illegible]
میں کمی ہوتی۔ اگر مریض کو کسی خاص [illegible]
غدہ درقیہ کی کمزوری یا ذیابیطس وغیرہ [illegible]
وجہ سے فربہی کا عارضہ ہو تو پھر موزوں دوا کی تدابیر
بھی کام میں لانی ضروری ہیں

ہوا کی ماہیت

ڈاکٹر عبدالحی صاحب

ہیں جس کا نتیجہ ہے [illegible] ہوا [illegible] قابل [illegible] اکثر [illegible] میں [illegible] اور دیگر [illegible] شامل رہتے ہیں [illegible] ہوا کی گندگی یا پاکیزگی کا معیار [illegible] ذکر کردہ اجزا کی مقدار [illegible] جہاں جاندار بستے ہیں وہاں کی ہوا بمقابل [illegible] کے کھلے [illegible] زیادہ خراب ہوتی ہے۔

ہوا کی اہمیت

ہوا کی اہمیت کا اس سے بڑھ کر اور کیا ثبوت دیا جا سکتا ہے کہ اس کے بغیر کوئی جاندار کچھ منٹ سے زیادہ زندہ نہیں رہ سکتا۔ بقاء زندگی کے لئے [illegible] ہوا یا [illegible] کا [illegible] جسم میں نظام تنفس اس وقت سے جاری ہے جب سے کہ بچہ ماں کے پیٹ سے جدا ہوتا اور آخر دم تک جاری رہتا ہے۔ اسی نظام کی مدد سے ہم اپنے بعض اعضاء [illegible] کوشش کیا جاتا ہے [illegible] ہوا [illegible] اپنے جسم میں داخل کرتے ہیں اور قدرت کے ایک بے مثال انتظام کے باعث [illegible] داخل شدہ ہوا کا آکسیجن جز خون [illegible] کے توسط سے جسم [illegible] بنا دیتا ہے [illegible] تحلیل کر سکے [illegible] انسان [illegible] تنفس میں [illegible] زیادہ [illegible] ایک سو [illegible] جس کا [illegible] زیادہ ہوتا ہے۔ ایسے نازک حصہ جسم کو جس کے ذمہ زندگی کا ایک اہم ترین وظیفہ ہو گندہ ہوا کے رحم و کرم پر چھوڑ دینا کس قدر نادانی ہے سچ تو یہ ہے کہ ہم قدرت کی اس بیش بہا نعمت سے جو ہم کو بغیر کسی معاوضہ کے دستیاب ہوتی ہے خاطر خواہ فائدہ نہیں اٹھاتے۔

ہوا کا استعمال

ہماری روزمرہ زندگی میں ہوا کا استعمال ان غلط طریقوں سے کیا جاتا ہے۔ دراصل یقیناً ایسا نہیں ہے کہ ہماری معمولی توجہ ہمارے لئے زیادہ فائدہ بخش ثابت نہ ہو۔ گھروں کے بند کمرے، تنگ گلیاں اور عام طور پر گندہ ماحول جس کے اکثر و بیشتر ہم اور ہمارے شخصی اعمال ذمہ دار ہیں۔ ہمارے لئے ایسی گندہ ہوا فراہم کرتے ہیں۔ جس کی موجودگی میں صحت کے معیار کو خوشگوار حد تک پہنچانا ناممکن ہو جاتا ہے۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ غربت و افلاس ایک حد تک ایسے ماحول کا باعث بن سکتا ہے۔ مگر لاعلمی اور اس سے زیادہ لاپروائی ایسے لوگوں کو بھی اس نعمت سے محروم کر دیتی ہے جن کے دسترس سے یقیناً قدرت کی یہ بہترین نعمت باہر نہیں۔

سوتے وقت منہ کھلا رکھا جائے

مثال کے طور پر ہماری آبادیوں کا ایک قابل لحاظ حصہ ایسا ہے جو سوتے وقت اپنے منہ کو رضائی یا بلانکٹ وغیرہ سے ڈھانکنے کا عادی ہو گیا ہے۔ جہاں یہ چیز واضح ہے کہ انسان کے زندہ رہنے کے لئے آکسیجن جزو کا جسم میں مسلسل داخل ہوتے رہنا لازمی ہے۔ وہاں ان لوگوں کو جو اس طرح [illegible] کر سونے کے عادی ہو جاتے ہیں کس قدر آکسیجن مہیا ہوتی ہوگی۔ جہاں اوسطاً ایک شخص آٹھ گھنٹہ سوتا ہو اور اس لحاظ سے عمر کی حد تک اپنے آپ کو آکسیجن سے قریب قریب محروم کر لیتا ہے۔ کیا یہ کہنا غلط ہوگا کہ وہ اپنی عمر کو تقریباً [illegible] حصہ کی حد تک گھٹا دیتا ہے۔ یقیناً یہ کوئی ایسی مشکل چیز نہیں کہ ذرا غور و فکر کے بعد ہر سمجھدار شخص اس سے باز رہے۔

سینما گھر اور سگریٹ کا دھواں

ایک اور سبب جو عام طور پر ہماری دلچسپی ہے وہ سینما گھروں کی تفریح ہے ہمارے بیشتر سینما گھر ایسے ہیں جن میں ہوا کو منتقل کرنے اور داخل کرنے والے پنکھے موجود نہیں ہیں۔ اور یہ ممکن نہیں کہ ہماری آبادی کا کم از کم ۹۵ فیصدی حصہ سگریٹ پئے بغیر زندہ رہے۔ ان دو چیزوں کی موجودگی میں چھت پر آویزاں پنکھوں کا مسلسل کام کرتے رہنا اس گرم ہوا کو جو کچھ تو سانس کے ذریعہ اور کچھ سگریٹ کی بدولت قدرتی طور پر اوپر یا کہ روشن دانوں کے ذریعہ خارج ہو سکتی ہے روک دیتے ہیں۔ اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ سینما بینی کے شائق جو محض تفریح کی غرض سے گھنٹوں سینما گھر میں گذارتے ہیں وہ یوں ہی گندہ ہوا کے سمندر میں ڈوبے رہتے ہیں۔ اگر اسی کا نام تفریح ہے تو سزا کی کیا تعریف ہو سکتی ہے؟

گندی ہوا کے اثرات

گندی ہوا کا نتیجہ نہ صرف عام صحت کی خرابی، قلت الدم اور بعض آنکھوں اور حلق کی بیماریاں لاحق ہوتی ہیں۔ بلکہ گرد اور دیگر ذکر کردہ ذرات کے باعث بعض متعدی امراض ایک دوسرے میں منتقل ہوتی رہتی ہیں۔ مثال کے طور پر ۱۹۱۷ء کا عالمگیر انفلوئنزا یا ہمارے شہر کا آئے دن بڑھتا ہوا مرض مہلک یعنی دق پھیلتا رہتا ہے۔ اندازہ لگایا گیا ہے کہ ایک دق سے متاثرہ مریض روزانہ کی بول چال اور کھانسی وغیرہ کے ذریعہ دو لاکھ سے زیادہ جراثیم فضا میں پھینکے جاتے ہیں۔ ایسے مریض لاعلمی کی وجہ جا بجا تھوک کر ہوا میں ایسے ذرات گرد کی شکل میں داخل کرنے کا باعث ہوتے ہیں کہ جو آئے دن ہمارے تنفس میں داخل ہوتے رہتے ہیں۔

قوت مدافعت کی ضرورت

جہاں ان طریقوں سے دق اور دیگر متعدی امراض ایک دوسرے شخص میں منتقل ہو سکتے ہیں وہیں قدرت کے عدیم المثال انتظام کا اعتراف کرنا پڑتا ہے جس کو قوت مدافعت کہا جاتا ہے۔ بلاشبہ جتنے لوگ ہوا یا اس کی گندگی کے ذریعہ مختلف بیماریوں میں مبتلا ہوتے ہیں اس سے کہیں زیادہ افراد کے جسم میں وہ کسی نہ کسی شکل میں داخل ضرور ہوتے ہیں مگر جسم کی قوت مدافعت کے ساتھ زیادہ مرض اور جراثیم کے اثرات کا مقابلہ کر کے اس کو زائل کر دیتے ہیں۔ بقیہ صفحہ ۱۲ پر

صحت نواز اصحاب سے اپیل

[illegible] صحت عامہ [illegible]

[illegible] خیال ہے [illegible] نام [illegible] صحت [illegible] کو [illegible] سے [illegible] پر لیا تھا [illegible] جواب [illegible] رسالہ [illegible] آپ کے [illegible] کو [illegible] جاری رکھنے اور اس کو اعلیٰ معیار [illegible] آپ کے سامنے ہے مضامین کا اعلیٰ معیار [illegible] معلومات [illegible] آپ [illegible] ذریعہ [illegible] بہتر ہے [illegible] استفسارات کے جواب [illegible] امراض سے مقابلہ [illegible] اصول [illegible] مختصر [illegible] کی وضاحت کی [illegible] صاف پانی [illegible] ہوا [illegible] انفرادی [illegible] کی حفاظت [illegible] صحت کو عام [illegible] صحت عامہ جہاں لاکھوں کا موازنہ رکھتا ہے وہاں [illegible] لیکن آپ کی [illegible] وہ سب کچھ کر رہا ہے جو وہ کر سکتا ہے اور جس کا ذمہ دارانہ اعتراف باثر سرکاری اور غیر سرکاری حلقوں میں کیا جا رہا ہے ہم اپنی اس کامیابی پر کیسے نازاں ہو سکتے ہیں جب کہ ہمارا یہ ادنیٰ قدم ہے اور منزل مقصود تو کجا سنگ میل بھی ہم سے ابھی کافی دور ہے لیکن ہمارا یہ سوچا ہوا قدم اتنا وزن دار ہے کہ اس نے اپنا نقش جمادیا ہے یہ کافی نہیں کہ حیات قومی و انفرادی کو صحت بخش اساس پر قائم کرنے کے لئے جو قدم اٹھایا گیا ہے وہ آگے ہی کی طرف اٹھ رہا ہے مگر ایک شرط کے ساتھ وہ یہ کہ ہمیں آپ کی دلچسپی اور ہمدردی درکار ہے ہم آپ سے اپنی اس قوم ساز کوشش کا کوئی صلہ نہیں مانگتے ایک خریدار چاہتے ہیں، آپ ہمارے خریدار کی حیثیت سے خود جریدہ صحت عامہ کو پڑھ رہے ہیں۔ اور ہمیں قوی امید ہے کہ آپ اپنے اس مطالعہ کو آیندہ سال بھی جاری رکھیں گے۔ بس ہماری آپ سے اپیل ہے اس جریدہ کو خود پڑھیے اور وں کو سنا یئے سمجھائیے اور سمجھنے والوں کو اس کا خریدار بنائیے ہمیں توقع ہے کہ آپ یہ کیسے گوارا کر سکیں گے کہ ادارہ صحت عامہ مالی پریشانیوں میں مبتلا ہو جائے گو کہ حکومت کی مہربانی اور [illegible] نے ذاتی ایثار سے اس

۲۲ پرچہ کو اس قدر اہتمام کے ساتھ جاری رکھا گیا اب یہ آپ کا کام ہے کہ خود خریدار رہیں اوروں کو خریدار بنائیں اس طرح اس [illegible] کے لئے جو آنے والا ہے خود کو جسمانی اور ذہنی حیثیت سے تیار رکھیں وہ وہ [illegible] کے لئے آئے گا جو اس میں زندہ رہنے کا حق ثابت کر سکیں توقع ہے کہ ہماری اس اپیل پر تعلیمی اور رفاہی اداروں کی مقتدر ہستیاں زیادہ سے زیادہ پرجوش لبیک کہیں گی جو نوجوان نسل کی ذہنی اور جسمانی بھلائی کے لئے مامور ہیں۔ (ادارہ صحت عامہ)

ہمارا خیر مقدم

جنسیات نمبر

ایڈیٹر حکیم شفیق احمد ستانی، بڑی سائز، ضخامت ۸۰ صفحات قیمت عـ ملنے کا

اخبار میزان حیدرآباد دکن۔ پتہ: منیجر صحت عامہ ترپ بازار حیدرآباد دکن۔

رسالہ صحت عامہ جس کا مقصد حفظان صحت کے ضروری معلومات بہم پہنچا کر حیدرآباد کے شاندار مستقبل کے لئے تندرست مند اور توانا قوم تیار کرنا ہے [illegible] حکومت اس رسالہ کی تشہیر و اشاعت میں زیادہ سے زیادہ امداد کر رہی ہے اور تمام سرکاری اداروں میں اس رسالہ کا اجراء عمل میں لائے کیوں کہ یہ رسالہ حکومت کی صحت عامہ سے متعلق پالیسی میں بڑی آسانی اور اعانت کا باعث ہے

زیر نظر اشاعت ایک خاص نمبر ہے جس میں جنسی معلومات جنسی مسائل اور جنسی بیماریوں سے بچنے اور انھیں دور کرنے کے طریقے پیش کئے گئے ہیں یہ ایک حقیقت ہے کہ جنسی مسائل سے لاعلمی کی بنا پر اکثر زندگی تلف ہو جاتی ہے یہ ایک تلخ حقیقت ہے کہ ہمارے موجودہ ادبار اور پستی کا ایک اہم سبب جنسی بے راہ روی بھی ہے بقول عبدالماجد دریابادی ادبی اور بازاری قسم کے افسانہ نویسوں نے جنسی آگ کو خوب ہوا دی ہے۔ اور اب یہ بلا کالجوں، اسکولوں اور ہوٹلوں اور ہوسٹلوں سے گزر کر گھروں تک پہنچ چکی ہے اور اس کی روک تھام کی سخت ضرورت ہے۔

شریعت اور قوانین اخلاق سے قطع نظر محض طبی نقطۂ نظر سے جنسی بدعنوانیوں اور بے راہ رویوں کے نتائج کھول کر بیان کر دینا بھی عوام اور بالخصوص نوجوان طبقہ کو پاکباز بنانے کے لئے کافی ہے اور یہی اس رسالے کے مضامین کا مقصد ہے اس کے علاوہ جنس کے بارے میں ضروری معلومات، احتیاطیں اور علاج بھی ماہر حکما اور ڈاکٹروں نے پیش کئے ہیں۔ جن کی وجہ سے رسالے کی افادیت میں بہت اضافہ ہو گیا ہے۔

ہم سمجھتے ہیں اس رسالہ کو ہر جوان اور بوڑھے شخص کی نظر سے گزرنا چاہیے خواہ وہ عورت ہو کہ مرد ضرورت ہے کہ اس کی زیادہ سے زیادہ تشہیر و اشاعت عمل میں آئے۔ (ش۔ ا۔ ص)

اخبار صبح دکن۔ صحت عامہ ہمارے یہاں کا ایک طبی جریدہ ہے جس کے مدیر حکیم شفیق احمد صاحب فائق نعمانی ہیں آپ نے سالنامہ کے طور پر اس کا جنسیات نمبر شایع کیا جس کے مضامین تقریباً (۸۰) صفحات پر پھیلے ہوئے ہیں۔ ان مضامین میں بعض نہایت اہم اور اپنے موضوع کی نسبت سائنٹفک معلومات سے پر ہیں کچھ ایسے بھی ہیں جنھیں خود فاضل مدیر نے تکمیل ضابطے سے تعبیر کیا ہے اچھے مضامین میں پاکباز جنسی زندگی، تربیت و تعلیم جنسیات، عشق و محبت، شادی خانہ آبادی۔ ازدواجی زندگی، بوسہ کا فلسفہ اور تاریخ اور امراض جنسی خاص اہمیت رکھتے ہیں۔ ان کا انداز بیان بھی سلجھا ہوا اور محتاط ہے، اس کے علاوہ ان کے مطالعہ کا ایک افادی پہلو بھی ہے بچوں اور مردوں کے جنسی ترغیبات کے اسباب " ایک ایسا مضمون ہے جو شاید محض افسانوی زندگی پیدا کرنے کے لیے لکھا گیا یہ مضمون بجائے خود ایک جنسی ترغیب ہے یہی بات اس مضمون کی نسبت بھی کہی جا سکتی ہے، جس کا عنوان ہے "جنسی دنیا عورتوں میں" اس قسم کے مضامین صحت عامہ کے سنجیدہ معیار کا ساتھ نہیں دیتے اور ان کے لئے نسبتاً قلندر جیسے رسائل کے صفحات بہت موزوں ہیں۔ بہ حیثیت مجموعی یہ جنسیات نمبر نہایت کامیاب ہے ہم ان دشواریوں کو بھی حد تک سمجھتے ہیں جو جنسیات جیسے نازک موضوع پر خاص نمبر شایع کرنے کے سلسلے میں ایک ایڈیٹر کو پیش آسکتی ہیں ہمارے یہاں ایسے لکھنے والے بہت ہی کم ہیں جو اس موضوع کا حق ادا کر سکیں اور مہذب پیرایہ میں مفید معلومات پیش کر سکیں اس خاص اشاعت کی قیمت دو روپیہ ہے جو اگر کم ہو سکتی ہے تو اچھا تھا ملنے کا پتہ دفتر صحت عامہ ترپ بازار حیدرآباد۔